LUGLIO 2022 - € 1,50
GialloZafferano
la cucina nelle tue mani
PANINI
CREATIVI
street food
italiano
&
30
piatti freddi
dall'antipasto
al dolce
INSALATE
ricche
DI CEREALI
+
FRESCO
MENU
al profumo
DI MENTA
Millefoglie di
zucchine grigliate
con bufala,
prosciutto crudo
e pomodoro
pag. 40
110
RICETTE
INEDITE
non le trovi
sul sito
Scopri
le ricette estive
che abbiamo
cucinato per te
millefoglie
che non ti aspetti
22207
9 772532 353008
IN EDICOLA IL 17 GIUGNO 2022
GRUPPO MONDADORI
Anno 6 - N 7 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHCT 3,80

E VISSERO PER SEMPRE ORDINATI E CONTENTI.

ARMANDO TESTA

Sogni una cucina sempre ordinata? La soluzione è **Flexispace**: la linea componibile di scomparti e divisori su misura per i tuoi cassetti. Vai sul sito, inserisci le dimensioni e crea il tuo spazio organizzato. Dalle posate agli accessori, dalle padelle ai coperchi, finalmente l'ordine è un vero lieto fine. (E per altre idee favolose, vola su tescoma.it).

LA TUA CASA, LA TUA STORIA.

Simona

Aurora

benvenuti in **cucina**

Quando l'aria è calda, il sole scotta e le vacanze non sono più un miraggio, preparare piatti freddi è la scelta giusta, la soluzione più gettonata e anche l'unica possibile per chi fa dell'estate un sinonimo di leisure &pleasure! Resta il piacere di stare a tavola, di gustare in compagnia piatti freschi e colorati e quello di preparare velocemente ricette che piacciono a tutti. E allora ecco per te 30 modi per variare le pietanze senza stancarti (pag. 14): tra queste, involtini di carpaccio, mozzarella e verdure, insalata di mare con piselli e pomodori, roast beef con mele e chips, dorayaki con tacchino e pomodori verdi, tartare di manzo agli agrumi, lasagna di carasau e burrata, ma anche dolci come la charlotte di albicocche e la mousse di cioccolato e menta. Per rimanere in tema di freschezza, ti proponiamo un menu al profumo di menta (pag. 68), erba unica e inconfondibile, che vede protagonisti frittelline di ricotta, tagliatelle con zucchine e pistacchi e parfait con gocce di cioccolato. Se poi punti inesorabilmente a piatti da realizzare in massimo 30 minuti, ecco 8 idee fantasiose per preparare gustosi panini (pag. 36): vegano con peperoni, con zucchina e patata dolce, burger di ceci e avocado, ripieno di cotoletta con panatura di patatine e maionese... E così, se è vero che uno tira l'altro, non potrai che provarli tutti! Le pagine de Il gusto del viaggio (pag. 83) ti portano invece in Salento, terra pugliese tra due mari e terra eletta dei taralli, ingrediente stuzzicante con cui preparare la panzanella croccante con filetti di sgombro, le orecchiette con burrata, capocollo e pomodorini e la cheesecake salata con acciughe, ricotta e capperi. Insomma, l'estate ci regala sapori e odori inconfondibili che non ci resta che provare, rigorosamente in compagnia e... Con una buona dose di allegria!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Amico del Cancro è possibile che luglio non parta con il piede giusto, forse c'è un po' di nervosismo di troppo, ma passata la prima settimana in cielo tornerà il sereno e potrai contare sull'appoggio di **Marte che porterà con sé interessanti novità** in ambito professionale e soprattutto ti darà un pizzico di fascino in più. **Complice l'atmosfera estiva ti sarà facile conquistare** i cuori e se poi ti esibirai ai fornelli, grazie alla tua cucina semplice, elegante e salutare conquisterai anche i palati. E sarai davvero irresistibile! ***L.G.***

Pazienta la prima settimana, poi luglio ti vede **vincente nel lavoro e in amore**.

sommario

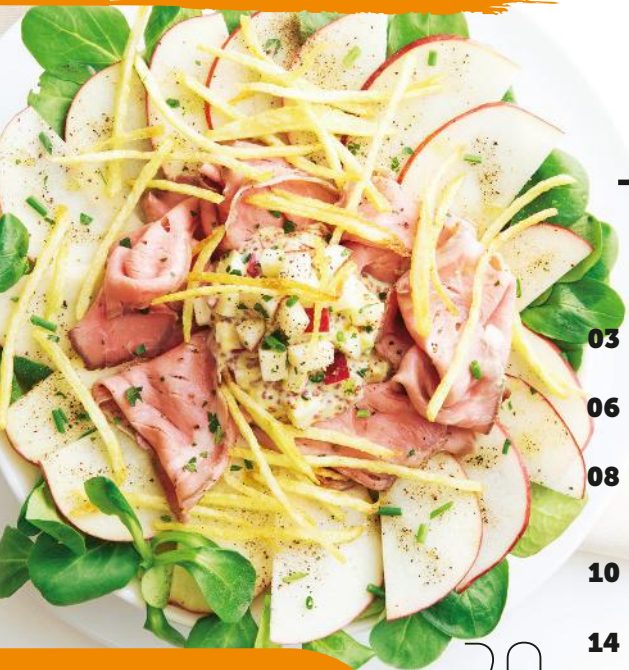
luglio

veloce con gusto

classico ma non troppo

veg per tutti

20 Roast beef con mele e chips

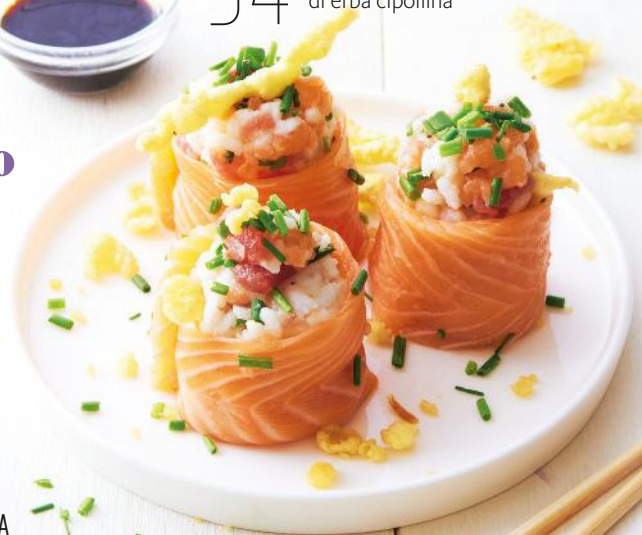
34 Sushi roll di salmone e tonno al profumo di erba cipollina

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

14 kg DI CEREALI
tra pasta, riso, cous cous, bulgur, orzo, farro e miglio

7 kg DI MOZZARELLA
tra bufala, fior di latte e stracciatella

E ANCORA CARNE DI POLLO, FRUTTI DI MARE, PESCE, VERDURE, FRUTTA

Foto di copertina di Francesca Ariatta

69
Tagliatelle con zucchine, pistacchi e menta

il gusto del viaggio

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni

Dolci

giallozafferano.it

Una ricetta scelta per te dalla redazione web di Giallozafferano. Tanti spunti su come renderla speciale in altre forme e versioni!

pasta fredda

FRESCA E LEGGERA

Versione classica

Fresca, leggera e ricca di ingredienti stuzzicanti, la pasta fredda è il piatto unico estivo per eccellenza. È così versatile che ogni volta potrai sperimentare abbinamenti di sapori sempre più originali e accattivanti. Scatena quindi la fantasia e divertiti a esplorare nuovi orizzonti culinari con ingredienti sempre diversi, per arricchire di tanto gusto e colore in più la tua tavola nella stagione più calda!

https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-fredda.html

scopri le varianti

CON IL PESCE

Pasta fredda con salmone

Salmone fresco e vellutata crema di verdure per questo sfizioso condimento!

https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-fredda-con-salmone.html

VELOCE

Pasta con pesto senza aglio

Una manciata di ingredienti dai sapori mediterranei per un piatto espresso e gustoso!

https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-fredda-con-pesto-senz-aglio.html

MEDITERRANEA

Pasta caprese

Una sfiziosa variante dell'intramontabile antipasto estivo.

https://ricette.giallozafferano.it/Pasta-caprese.html

il consiglio della redazione

FAI COSÌ

Un trucco per non farla attaccare

La cottura della pasta deve essere sempre al dente: una volta scolata non passarla sotto l'acqua fredda, ma lasciala intiepidire su un vassoio foderato con carta assorbente e poi condiscila con olio extravergine di oliva, così non si attaccherà!

Vai sul sito di Giallozafferano

su facebook

su facebook dei Blog

su twitter

su pinterest

su instagram

DI MADDALENA PIACENTINO

è tempo DI...

Le nostre tavole
si riempiono di colori
e sapori estivi, verdure
e frutti golosi e rinfrescanti

PIATTONI

Fagiolini e piattoni sono baccelli raccolti da piante di fagiolo (Phaseolus vulgaris) prima che possano maturare e produrre seme. I piattoni fanno parte della categoria dei mangiatutto: sono legumi di cui si può consumare anche il baccello (questa caratteristica le rende un alimento ricchissimo di fibre) e sono tipicamente primaverili ed estivi. In francese si chiamano mange-tout e in spagnolo cometodo, l'equivalente dell'italiano "mangiatutto". Possono essere lunghi fino a 20 cm e larghi 1,5 cm, di colore verde pallido o giallognolo.
Taccole e piattoni Spesso scambiati per la stessa cosa e cucinati alla stessa maniera, in realtà taccole e piattoni sono due verdure differenti. Le prime sono parenti dei piselli, i piattoni fanno parte della famiglia dei fagioli.
Valori nutrizionali I piattoni hanno un notevole apporto nutritivo. Oltre a un alto contenuto di proteine vegetali sono ricchissimi di potassio, magnesio, ferro, fosforo, vitamina C e K.

Come si sceglie

Le apparenze spesso ingannano, conta solo il peso: il melone deve essere pesante e ben sodo. Il melone fresco è profumato; se l'odore è pungente, vagamente alcolico, è troppo maturo. Un altro punto di riferimento è il peduncolo: si stacca quando il frutto è maturo.

Dolce FRESCO melone

Il melone è una cucurbitacea e dunque un ortaggio estivo.Ne esistono oltre 650 varietà. La sua stagione è concentrata fra giugno e settembre. Ha un sapore molto dolce, pur avendo poche calorie. È ricco di vitamine: provitamina A o betacarotene, B9, C e buona fonte di potassio. Oltre al classico abbinamento con il prosciutto, nelle insalate è particolarmente indicato con cetriolo, lattuga, songino, pomodori ciliegini. Strano ma vero, il melone si sposa molto bene con il pesce soprattutto quello affumicato, come ad esempio il salmone.

PEPERONI per un pieno di VITAMINA C

Il peperone appartiene alla famiglia delle Solanacee, della quale fanno parte anche il pomodoro, la melanzana e le patate. I peperoni verdi altro non sono che una versione non ancora matura di quelli rossi, più dolci e croccanti. Quelli gialli devono il loro colore all'elevata quantità di betacarotene, che è un potente antiossidante.
I peperoni sono ricchi di vitamina C: una quantità che è quattro volte superiore rispetto a quella degli agrumi.
Conservali in frigorifero nel cassetto delle verdure, poiché le temperature sotto gli 8 gradi danneggiano quest'ortaggio molto sensibile al freddo.

Calorie per 100 grammi

34 kcal

CHI ENTRA E CHI ESCE

amarene, angurie, fichi, meloni, mirtilli, prugne
asparagi, carciofi, barbabietole

idee dai SOCIAL

Giovani chef che spopolano sui social dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti, ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**

Rosy Chin

LA REGINA DEL SUSHI

The Queen of Sushi Yokohama, creator e imprenditrice, trasmette il suo amore per la cucina creando ricette dal sapore orientale, studiate nel minimo dettaglio. Bacchette pronte? Sarà amore al primo morso.

Tataki al pistacchio

Preparazione **10 minuti**

Cottura **2 minuti**

200 g di trancio di tonno - granella di pistacchio - rucola - stracciatella di burrata - olio extravergine d'oliva - sale maldon

Passa il trancio di tonno nella granella di pistacchio facendo delle leggere pressioni affinché la granella aderisca bene al pesce. Metti un filo d'olio in una pentola a fuoco basso e inizia a far rosolare i quattro lati del tonno, una ventina di secondi per ogni lato. **Infine impiatta** facendo una base di rucola, poi metti la stracciatella di burrata, adagia sopra il trancio di tonno e aggiungi un pizzico di sale maldon. Infine decora con l'eccesso della panna della stracciatella.

Prova la variante

Una salsa ideale con il tonno
Puoi accompagnate il tataki con la salsa ponzu, dal sapore fresco, agrumato, facile da preparare. Basta mescolare tutti gli ingredienti: 100 ml di succo di lime, 50 ml di salsa di soia, 3 cucchiai di mirin (vino dolce di riso), 2 cucchiai di zucchero di canna, 1 cucchiaio di aceto di riso, 1 pizzico di peperoncino. Facciamo incorporare un po' d'aria ed ecco che la nostra salsa Ponzu è pronta.

Spaghetti con pesto di zucchine, cialde di crudo e stracciatella

Preparazione **25 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **5 persone**

500 g di spaghetti - 400 g di zucchine - 200 g di stracciatella - 30 g di pinoli - 30 g di mandorle - 80 g di pecorino - 10 foglie di basilico - 4 fette di prosciutto crudo - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale

Rafael Nistor

UN GIOCO da ragazzi

Cuoco per passione e di professione, ha conquistato TikTok con le sue ipnotiche ricette, registrate in ASMR. Spazia da piatti sfiziosi ad altri più semplici e golosi, rendendo la buona cucina un vero gioco da ragazzi.

Lava le zucchine ed elimina le estremità. Tagliale a metà per lungo e poi ancora a metà. Elimina la parte centrale con i semi, poi cuocile in abbondante acqua salata per circa 8 minuti. Prendi una teglia ricoperta di carta da forno e stendi le fette di crudo, copri con un altro foglio di carta e appoggiaci un peso sopra. Metti in forno preriscaldato a 160° per circa 15 minuti.
Scola le zucchine in una ciotola con ghiaccio e acqua e lasciale raffreddare. Scolale e trasferisci tutto dentro un contenitore con i bordi alti, aggiungici il pecorino, il basilico, le mandorle, i pinoli, l'olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio privato dell'anima e aggiusta di sale. Frulla tutto con un mixer a immersione e otterrai il pesto di zucchine.
Nell'acqua dove hai cotto le zucchine cala gli spaghetti fino a raggiungere una cottura al dente. Trasferiscili dentro una ciotola capiente e aggiungi il pesto e un po' di acqua di cottura. Mescola energicamente. Prendi un piatto fondo e sistemaci il nido di pasta. Tira fuori le cialde di crudo dal forno e spezzettale sopra. Infine aggiungi un po' di stracciatella.

Eccellenze italiane

PER 2 GRANDI NOVITÀ IN MENU

Da **McDonald's®** e **Giallozafferano** le nuove **Chicken Creation**, con ingredienti della nostra tradizione culinaria

McChicken®

L'icona con 100% petto di pollo italiano, salsa McChicken® e insalata iceberg.

Continua la golosa collaborazione tra McDonald's e Giallozafferano, che ha dato vita a due nuove ricette sulla base del mitico McChicken®, uno dei panini più amati, realizzato con 100% petto di pollo italiano. Quest'anno si potranno apprezzare 2 Chicken Creation. Il Gustoso, dedicato a chi ama i sapori decisi, abbina cavolo cappuccio rosso italiano, salsa al Pecorino Romano DOP & pepe e bacon da pancetta italiana. L'Affumicato, dal gusto distintivo, unisce scamorza affumicata con latte italiano e salsa ai peperoni grigliati. Come sempre la formula vincente prevede un'accurata selezione delle materie prime, tra i formaggi e le verdure del nostro Paese, e abbinamenti inediti e sorprendenti. Un'esperienza da vivere subito, perché le Chicken Creation sono in limited edition!

100% PETTO DI POLLO DA ALLEVAMENTI ITALIANI
•
ALLEVATO A TERRA
•
SENZA COLORANTI E CONSERVANTI ARTIFICIALI

Il Gustoso

Il sapore deciso e il piacere della croccantezza, con cavolo cappuccio rosso italiano, salsa al Pecorino Romano DOP & pepe e bacon da pancetta italiana.

L'Affumicato

La sua firma è il gusto distintivo della scamorza affumicata con latte italiano accompagnata da salsa ai peperoni grigliati. In versione panino e McWrap®.

Segui Giallozafferano, scopri le Chicken Creation

piatti FREDDI

Un'idea al giorno

Niente panico: anche se la colonnina di mercurio sale non perdere il piacere di stare a tavola e prova le ricette facili e rinfrescanti che abbiamo pensato per te

A CURA DI **LUCIANA GIRUZZI** E **MICHELA BURKHART** RICETTE DI **ANDREA GATTI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA** STYLING DI **ROBERTA MONTALTO**

1

INSALATE, PANZANELLE, SPIEDINI, INVOLTINI E TARTARE RINFRESCANO E COLORANO LA TUA TAVOLA

2

3

1
PRIMA DI COMINCIARE
Fai scolare latticini, pomodori e zucchine. Sciacqua le verdure e tagliale a cubetti piccoli o a fettine, riduci a fettine o a bastoncini la carne. Per il pesce, scegli quello azzurro, molluschi e crostacei che non richiedono lunghe preparazioni.

2
PASTA E RISO
Scolali ben al dente e non sciacquarli sotto l'acqua perché si gonfiano e perdono sapore. Condiscili con pochissimo olio e stendili in un solo strato su un vassoio foderato con carta assorbente.

3
CONDIMENTI
Prova a condire le insalate con un'emulsione di olio, aceto e senape. Se ami il piccante unisci alla maionese pomodoro concentrato e Tabasco, se invece preferisci il gusto dolce arricchisci la maionese con fragole frullate.

LE RICETTE PER **L'ESTATE**

Dalla pasta fredda in tante colorate varianti, al roast beef presentato con chips di patate e mele a fettine, alle lasagne fredde di pane carasau arricchite con pomodori e burrata, alla parmigiana in una nuova veste di zucchine, fino ai dolci più golosi e freschi dell'estate. I piatti freddi non alzano la temperatura corporea e, quando sono a base di verdure di stagione, regalano all'organismo acqua e sali minerali, particolarmente utili in queste giornate afose. Inoltre facilitano l'organizzazione in cucina, perché si possono preparare anche con largo anticipo e sono quindi perfetti per avere a portata di frigorifero un pasto leggero, fresco e completo quando torni a casa dalla spiaggia oppure quando ci sono ospiti a cena. Ricordati però di raffreddarli in frigorifero ben coperti e poi di toglierli almeno 20 minuti prima di servirli, in modo che abbiano tempo di assestarsi.

Raffredda in frigorifero

Dopo averlo preparato e lasciato raffreddare a temperatura ambiente, il cibo generalmente deve essere tenuto al fresco in frigorifero: per farlo nel migliore dei modi, evitando possibili contaminazioni all'interno dell'elettrodomestico, trasferisci sempre il cibo cotto in un contenitore ermetico, possibilmente di vetro. E comunque fai in modo di disporre gli alimenti crudi, che sono più ricchi di microbi, in un ripiano diverso del frigo.

il TOCCO in più

È il momento del pesto, anzi dei pesti. Oltre al basilico prova altre varianti interessanti: dal mix di erbe aromatiche alla noce brasiliana. Comunque sia, il pesto arricchisce le ricette coi profumi intensi delle piante aromatiche, che in estate esplodono di aromi e sapori. Ideale con le paste fredde, è l'ingrediente che risolve ogni pietanza.

1

Spiedini di pollo con due salse

Preparazione **30 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di petto di pollo - 400 g di pomodorini - 200 ml di passata di pomodoro - 3 spicchi d'aglio - 1 cipollotto - 30 g di prezzemolo - 30 g di origano fresco - olio extravergine di oliva - sale - pepe - peperoncino in polvere

Riduci il petto di pollo a bocconcini e infilzali negli spiedini di legno. Unisci in un contenitore olio, sale, pepe e poi immergi gli spiedini e metti a marinare in frigorifero per circa 20 minuti.
Per la salsa di pomodoro, sciacqua i pomodorini e affettali. In una padella con un filo d'olio fai colorire 1 spicchio d'aglio con la parte bianca del cipollotto, versa i pomodori e fai sobbollire 10 minuti. Unisci la passata, insaporisci con sale e peperoncino e cuoci per 20 minuti.
Per la salsa di prezzemolo e origano, scotta velocemente in acqua bollente il prezzemolo e l'origano fresco, poi immergili in una ciotola con acqua e ghiaccio per raffreddarli. Scolali e frullali con olio, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe fino a ottenere la consistenza di una salsa liscia. Rosola gli spiedini in una padella con un giro d'olio e 1 spicchio d'aglio 1 minuto per lato. Lasciali intiepidire e servili accompagnati dalle due salse.

2

Orecchiette al pesto di erbe

Lava con cura le erbe aromatiche: 1 mazzetto di basilico, 1 di prezzemolo, 1 di menta e 1 di erba cipollina. Asciugale e frullale con 1 spicchio d'aglio e olio extravergine. Regola sale e pepe. Lava anche 250 g di pomodori datterini e tagliali a spicchi, quindi condiscili con olio, sale e pepe.Trita grossolanamente 20 g di pistacchi e tostali velocemente in una padella ben calda. Cuoci 320 g di orecchiette, quindi scolale al dente e condiscile con il pesto di erbe, gli spicchi di pomodorini e la granella di pistacchi. Lascia raffreddare e servi.

3

Involtini di carpaccio mozzarella e verdure

In una padella con un filo d'olio fai colorire 1 spicchio d'aglio con poco peperoncino, aggiungi 600 g di friarielli a pezzi, regola sale, pepe e fai rosolare. Poi versa mezzo bicchiere d'acqua, copri e cuoci 15 minuti a fuoco basso. Taglia 4 mozzarelle e condisci con un trito di erba cipollina, finocchietto, basilico e maggiorana, poi sale, pepe e olio. Stendi sul piano di lavoro 400 g di carpaccio di manzo a fette, copri con la mozzarella, unisci i friarielli e arrotola per formare gli involtini e poi tagliali a metà. Condisci con sale, pepe rosa, rami di finocchietto, olio e servi.

6

Crema di formaggi all'erba cipollina

Versa nel recipiente del mixer 300 g di caprino, 150 g di robiola e 30 g di ricotta, quindi aziona il mixer fino a ottenere una crema liscia e senza grumi. A questo punto, spezzetta con le mani 1 mazzetto di erba cipollina e aggiungilo alla crema di formaggi. Infine, condisci con 4 cucchiai di olio evo, sale, pepe e mescola con cura per amalgamare gli ingredienti. Raffredda in frigorifero e servi con verdure fresche di stagione tagliate a bastoncini.

7

Patate e pomodori al pesto di basilico

Lessa in acqua bollente salata 1 kg di patate per 30 minuti. Intanto prepara il pesto: unisci nel recipiente del mixer 1 ciuffo di basilico, 2 cucchiai di pinoli, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiai d'olio evo e un pizzico di sale grosso, poi aziona il mixer fino a ottenere un composto fluido. Sbuccia le patate, riducile a tocchetti e trasferiscile in una ciotola con 300 g di pomodorini lavati e tagliati a metà, condisci con il pesto e servi.

4

Insalata di mare con pisellini e pomodori

Immergi in acqua salata 500 g di vongole per almeno 1 ora e scolale. Lessa 1 polpo da 700 g per 45 minuti, poi lascialo raffreddare nella sua acqua. Versa 1 kg di cozze in un ampio tegame con olio, aglio e peperoncino, sfuma con vino bianco e unisci 10 pomodorini a cubetti. Copri, fai aprire le cozze e tienile da parte. Versa quindi le vongole, sfuma con altro vino bianco, lasciale aprire e tieni da parte. Aggiungi nel tegame un filo d'olio e 300 g di anelli di calamari, cuoci pochi minuti, regola sale, pepe e metti da parte. Nella stessa padella fai colorire aglio e peperoncino, sfuma con il vino bianco e fai saltare velocemente 450 g di gamberi puliti. Cuoci 150 g di piselli in acqua bollente salata per 10 minuti, scolali e condisci con sale, pepe e olio. In una ciotola capiente unisci il polpo a pezzetti, calamari, gamberi, cozze. vongole e mescola con cura. Servi l'insalata di mare con piselli, prezzemolo, anelli di porro, succo di limone e olio evo.

5

Sformatini di verdure

Pulisci 2 peperoni rossi, 1 porro, 8 carote medie e 3 zucchine medie. Tagliale a fette sottili nel senso della lunghezza con l'aiuto di una mandolina. Scottale in acqua bollente salata per 10 minuti circa. In una ciotola a parte, unisci 100 g di parmigiano grattugiato con 150 g di ricotta fresca, condisci con olio extravergine, sale, pepe e poi mescola per amalgamare. Adagia i nastri di verdure in una terrina da forno grande o in 4 da monoporzione formando dei dischi concentrici e avendo cura di alternare gli strati di crema di formaggio con quelli di verdure. Cuoci in forno a 180° per 15 minuti. Sforna e lascia raffreddare, poi servi le cocottine a temperatura ambiente.

Prosciutto di tacchino con verdure estive

Massaggia con cura una coscia di tacchino disossata da circa 800 g con senape dolce, miele, olio, aglio, sale e pepe. Poi avvolgila su se stessa in modo da formare una palla e legala con spago da cucina. Cuoci in forno a 150° per circa 60 minuti. Fai intiepidire a temperatura ambiente e quindi raffreddala in frigorifero per 2 ore. Intanto, pulisci 2 peperoni, 3 zucchine e tagliali a fette. Cuoci le verdure sulla piastra bollente per pochi minuti e condiscile con olio, sale e pepe. In una padella ben calda tosta 1 cucchiaio di semi di sesamo nero e 1 di girasole, insaporisci con sale e pepe. Togli la coscia di tacchino dal frigorifero, elimina lo spago e affettala finemente. Componi i piatti alternando il tacchino e le verdure grigliate, quindi decora con i semi tostati e un filo d'olio.

9

Sedanini alla crudaiola

Lava 6 pomodori ramati e scottali per 1 minuto in acqua bollente. Dopo averli fatti raffreddare, privali della pelle, dei semi e quindi frulla la polpa con abbondante basilico, olio extravergine di oliva, sale e pepe. Lava 2 pomodori cuore di bue, tagliali a dadini e poi condiscili con sale, pepe, olio extravergine e qualche foglia di basilico. Cuoci 320 g di sedanini rigati in abbondante acqua salata, poi scolali al dente e lasciali raffreddare. Infine condiscili con la salsa preparata, mescola bene, unisci la dadolata di pomodori crudi, foglie di basilico e scaglie di pecorino.

Uva, pere e formaggio in insalata

Sgrana 1 grappolo di uva bianca e taglia gli acini a metà, quindi riduci a cubetti 200 g di formaggio d'alpeggio, bitto, casera o fontina. In una ciotola prepara il condimento emulsionando con una forchetta 2-3 cucchiai d'olio extravergine di oliva con 1 cucchiaio d'aceto bianco e un pizzico di sale. Pulisci un cespo di lattuga e spezzetta le foglie con le mani, poi trasferiscile in una ciotola con 2 pere Williams sbucciate e ridotte a tocchetti, il formaggio e gli acini. Insaporisci con l'emulsione e decora con gherigli di noce spezzettati grossolanamente.

Frittata con alici e pecorino

Sbatti 3 uova con un pizzico di pepe, poi aggiungi 1 cucchiaio di prezzemolo tritato e 60 g di pecorino grattugiato. Sciacqua con cura 150 g di filetti di alici fresche, sfila la lisca centrale e asciugali. Trasferiscili in una padella capiente con un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio e cuoci finché saranno ben morbide. Elimina l'aglio, aggiungi le uova sbattute e fai rassodare. Quando il fondo della frittata sarà rappreso, copri la padella con un coperchio e girala. Prosegui la cottura su questo lato, quindi trasferisci la frittata su un piatto e lasciala raffreddare.

Torta salata di zucchine e piselli

Lava 300 g di zucchine e tagliale a piccoli pezzi. In una padella con un filo d'olio, fai colorire 1 spicchio d'aglio, unisci le zucchine e cuoci per circa 10 minuti a fuoco medio. Stendi un rotolo di pasta sfoglia con la sua carta forno in uno stampo rotondo da 26 cm. Unisci in una ciotola 2 uova sbattute, 150 g di caprino, le zucchine saltate e 300 g di piselli, poi insaporisci con foglie di salvia, rametti di aneto, sale, pepe e amalgama con cura. Stendi il composto nella sfoglia in modo omogeneo, rifila il bordo e inforna a 180° per circa 30 minuti. Decora con foglie di salvia e di aneto, fai raffreddare completamente e servi.

11

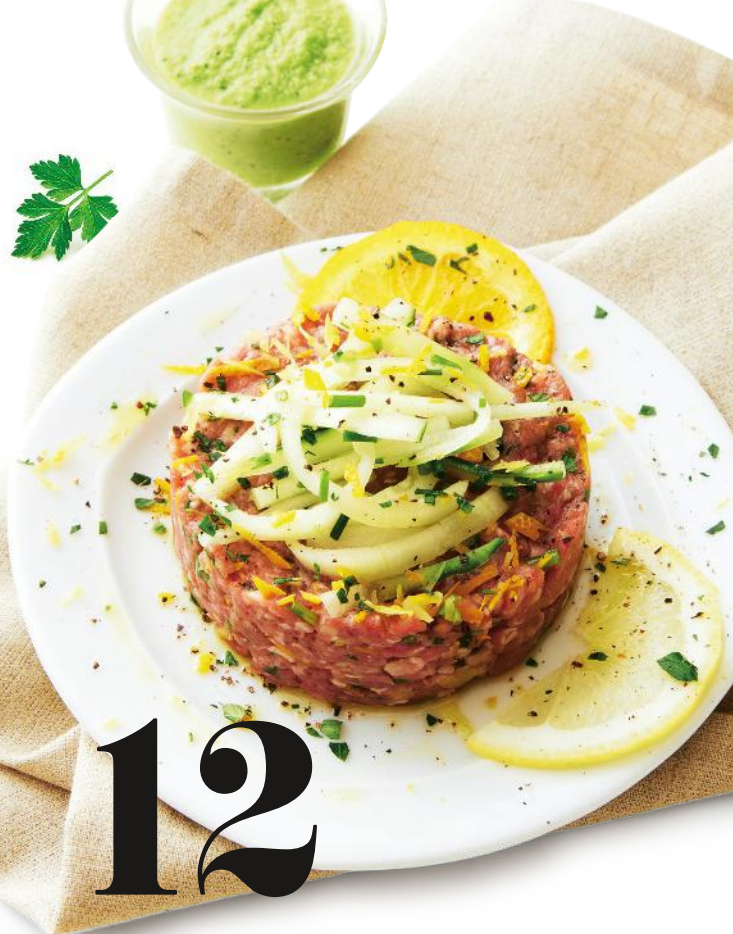
Crudo & Melone

Dividi a metà 1 melone cantalupo, elimina semi e scorza, taglialo a fette larghe e sottili. Spezzetta 25 g di pistacchi e falli tostare in padella. Scotta in acqua bollente 2 pomodori ramati e pelali, asciuga la buccia e falla seccare in forno a 160° fino a quando si sbriciola. Affetta 300 g di fior di latte e condisci con olio, sale, pepe e i pistacchi. Componi il piatto alternando melone, fior di latte e 300 g di prosciutto crudo. Decora con i pistacchi e la polvere di pomodoro.

Tartare di manzo agli agrumi

Preparazione **20 minuti**
Cottura **NO**
Dosi per **4 persone**

500 g di filetto o girello di manzo - 3 cetrioli - 1 arancia - 1 limone - 1 cucchiaio di pasta di rafano - prezzemolo -olio extravergine di oliva - sale - pepe

Con l'aiuto di un coltello dalla lama liscia e ben affilata taglia la carne prima a fettine sottili e quindi a cubetti lavorando in senso diagonale. A questo punto, schiaccia la carne con il dorso della lama per compattare e mettila in una ciotola. **Sbuccia al vivo l'arancia e il limone**, ricavando soltanto la parte colorata della scorza, quindi tagliala a bastoncini sottili e aggiungili nel contenitore con la carne a cubetti, condisci con abbondante olio extravergine, succo di limone, sale, pepe e mescola con cura. Forma le tartare e raffredda in frigorifero, avendo cura di toglierle circa 15 minuti prima di servire. **Per la salsa, pulisci i cetrioli** e tagliane 2 a pezzi, Trasferiscili nel recipiente del frullatore a immersione con il rafano e con abbondante olio extravergine, sale, pepe, poi aziona fino a ottenere una crema. Togli le tartare dal frigo, decorale con il cetriolo rimasto tagliato a filetti sottili, le scorze di agrumi, fettine di limone e prezzemolo tritato. Servi le tartare con la salsa di cetrioli al rafano.

15

Roast beef con mele e chips

Preparazione **30 minuti**

Cottura **25 minuti**

Dosi per **4 persone**

500 g di roast beef a fette - 600 g di patate - senape in grani - 2 mele rosse - 80 g di valeriana - 2 limoni - 1 l d'olio di semi di girasole - olio extravergine - sale - pepe

Pela le patate, tagliale a bastoncini sottili e lasciale immerse in acqua fredda per 15 minuti, poi asciugale con cura. Scalda abbondante olio di semi in una padella dal fondo spesso e friggi le chips di patate poche alla volta, quindi salale e sgocciolale su carta da cucina. **Taglia le mele senza sbucciarle**, una a fette sottili e l'altra a cubetti piccoli, poi bagnale con il succo di 1 limone per non farle annerire. Unisci in una ciotola la senape in grani e i cubetti di mela, quindi mescola con cura. **Sciacqua la valeriana**, **asciugala** e condiscila con olio extravergine, il succo di 1 limone e sale. Distribuiscila sul fondo dei piatti, copri con le fettine di mela e poi disponi quelle di roast beef. Decora con i cubetti di mela alla senape, le chips di patate, pepe e servi.

16

Dorayaki con tacchino e pomodori verdi

Taglia a listarelle 400 g di petto di tacchino e rosolalo in una padella con olio extravergine e 1 scalogno tritato, quindi regola di sale, pepe e tieni da parte. Per i dorayaki, unisci in una ciotola 150 g di farina 00, 8 g di lievito istantaneo per torte salate, 2 uova, 60 ml d'acqua, 30 g di zucchero, 1 pizzico di sale e lavora con la frusta, fino a ottenere una pastella priva di grumi e fai riposare per almeno 30 minuti. Scalda un padellino spennellato con poco olio, versa un mestolo di pastella e cuoci un dorayaki per 5-6 minuti a fiamma dolce, poi giralo e cuoci ancora per 2-3 minuti; prosegui fino a teminare il composto in modo da ottenere 8 pancakes. Intanto, mescola in una ciotola 40 g di miele co 1-2 cucchiaini di senape. Taglia a rondelle 8 pomodorini verdi, condiscili con olio, sale, pepe e semi di sesamo neri, aggiungi il tacchino e mescola. Per servire, farcisci i dorayaki accoppiandoli come panini e decora con miele e semi di sesamo.

Fai la cosa giusta

Per le insalate di pasta scegli quella trafilata, tiene la cottura, è ruvida e di un bel colore giallo, come le Mezze penne al bronzo di Barilla.

Mezze penne con cuore di bue e zucchine

Pulisci 3 zucchine, tagliale a fette sottili nel senso della lunghezza, poi cuocile su una griglia bollente, riducile a listarelle e condiscile con olio, sale e pepe. Sciacqua 12 frutti di cappero e tagliali a rondelle, riduci a tocchetti 3 pomodori cuore di bue e insaporiscili con un filo d'olio, sale e foglie di basilico. Cuoci 320 g di mezze penne in abbondante acqua salata, scolale, condiscile con un filo d'olio, poi stendile su carta da cucina a raffreddare. Infine, unisci alla pasta le zucchine grigliate, i cuore di bue, i frutti di cappero e 1 cucchiaino di bacche di pepe rosa sbriciolate, mescola e servi.

Tartare di tonno allo zafferano

Con un coltello dalla lama liscia ben affilata taglia 500 g di filetto di tonno, prima a striscioline e poi a pezzettini, quindi trasferiscili in una ciotola con olio extravergine, sale, pepe, semi di cipolla nera e scorze di limone. Mescola con cura per amalgamare gli ingredienti, forma 4 tartare con un tagliapasta da 6-7 cm e lasciale in frigorifero fino a 15 minuti prima di servire. Sciogli lo zafferano con 5 cucchiai d'acqua bollente in una ciotolina, poi lascia raffreddare. Servi le tartare con gocce di zafferano, olio extravergine, erba cipollina tagliuzzata con le forbici, sale e pepe.

Pollo freddo all'ananas

Cuoci 2 petti di pollo in acqua bollente salata per 10 minuti e quindi tagliali a tocchetti. Pulisci 1 ananas ben maturo (puoi usare anche quello in scatola conservato al naturale), affettalo e poi riducilo a triangoli. Trasferisci tutto in un'insalatiera e aggiungi 200 g di mais già cotto e sgocciolato. Mescola in una ciotola 3 cucchiai di maionese con altrettanto yogurt magro e usa il composto per condire l'insalata. Metti l'insalata in frigorifero e lascia riposare per almeno 2 ore, poi servi.

Cozze e gamberi all'aneto

Versa in una padella 500 g di cozze con un filo d'olio e 1 spicchio d'aglio e cuoci per 4-5 minuti finché si apriranno. Sciacqua 300 g di code di gamberi e scottale per 1 minuto in acqua bollente, poi sgusciale. Pulisci 1 cipollotto, 1 carota, 1 costa di sedano e tagliali a listarelle. In una ciotola emulsiona 4 cucchiai d'olio evo con il succo di mezzo limone, 1 cucchiaio di aceto bianco e 1 pizzico di peperoncino. Riunisci in un'insalatiera gamberi, cozze sgusciate e verdure, condisci con l'emulsione e mescola con cura. Profuma con 1 ciuffo di aneto tritato, metti in frigorifero per 3 ore, poi servi.

Lasagne di carasau e burrata

Taglia a spicchi 300 g pomodorini e tritala parte bianca di 1 cipollotto a rondelle, quindi condisci con olio, sale e pepe. Versa nel mixer 200 g di noci brasiliane sgusciate, 80 g di parmigiano a pezzetti, 1 spicchio d'aglio, 4 cucchiai d'olio e frulla fino a ottenere un composto cremoso, poi regola sale e pepe. Spezzetta dei fogli di pane carasu in modo da ottenere circa 16 pezzi regolari dello stesso formato, poi forma le lasagne, alternando su 4 piatti sfoglie di pane con strati di pomodori, ciuffi di burrata, filetti d'acciuga e irrorando con pesto di noci. Termina con pane e servi con un filo d'olio.

Cernia in crosta di pane nero e salsa di fragole

Spezzetta 2 panini neri al carbone e falli seccare in forno a 130° per 20 minuti, quindi sbriciolali grossolanamente. Sbatti 2 uova con sale e pepe, poi tuffaci 400 g di filetti di cernia e quindi passali nel pangrattato nero. Scalda abbondante olio di semi in una padella e friggi i filetti di cernia pochi alla volta, poi lasciali scolare su carta da cucina. Sciacqua 400 g di fragole e frullale con 1 cucchiaino di succo di limone, poco sale, pepe e peperoncino, poi passa la salsa al setaccio. Servi i filetti di cernia freddi accompagnati dalla salsa.

Primo sale con peperoni e acciughe

Cuoci 2 peperoni a 200° per 30 minuti, girandoli 2-3 volte, poi trasferiscili in una ciotola, copri con pellicola o con coperchio e falli raffreddare completamente, poi spellali e tagliali a filetti. Versa in una ciotola grande 100 g di misticanza, unisci 200 g di formaggio primosale a dadini, 1 spicchio d'aglio tritato, 5-6 filetti di acciughe, i peperoni, foglie di basilico spezzettate, sale, pepe e olio extravergine di oliva. Mescola bene poi servi.

Insalata greca

Riduci a fette 4 pomodori cuore di bue, quindi taglia a rondelle 4 piccoli cetrioli, spella una cipolla rossa e affettala in modo da ottenere tanti anelli sottili. Trasferisci tutto in un'insalatiera, aggiungi una manciata di olive kalamata snocciolate e 300 g di feta tagliata a cubetti. Infine, condisci con un pizzico di sale e pepe, foglie di basilico spezzettate, origano e olio extravergine di oliva.

Trofie con zucchine e briciole di pancetta

Mescola in una ciotola 300 g di caprino con 2 cucchiai di panna acida, regola sale, pepe e amalgama versando poco olio a filo. Pulisci 3 zucchine, tagliale a cubetti e falle rosolare in una padella con 1 spicchio d'aglio, peperoncino e un filo d'olio. Lascia raffreddare e poi aggiungile alla crema di caprino. Sciacqua e asciuga delicatamente 8 fiori di zucca, elimina i gambi, taglia a pezzetti le corolle e condiscile con sale, pepe e olio. Salta in padella 100 g di pancetta tagliata a fette sottili finché sarà ben dorata, lasciala raffreddare, poi sbriciolala grossolanamente. Cuoci intanto 500 g di trofie fresche, scolale al dente e condiscile con un filo d'olio, la crema di caprino e zucchine e i fiori di zucca. Fai intiepidire e servi con le briciole di pancetta tostata.

24

Charlotte alle albicocche

Preparazione **25 minuti+rip**

Cottura **3 minuti**

Dosi per **4-6 persone**

300 g di biscotti savoiardi - 3’ g di gelatina in fogli - 500 ml di latte - 1 baccello di vaniglia - 3 tuorli - 150 g di zucchero semolato - 80 g di amido di mais - 10 albicocche - 150 g di panna fresca - maraschino - menta

Immergi la gelatina in acqua fredda. Scalda il latte con il baccello di vanigli inciso nel senso della lunghezza. Monta i tuorli con lo zucchero, aggiungi l'amido di mais, poi versa il latte caldo. Fai addensare a fuoco basso, mescolando per una decina di minuti; unisci la gelatina strizzata e mescola. Copri la crema con la pellicola a contatto e raffredda in frigorifero. **Monta la panna con la frusta elettrica** e aggiungila alla crema ormai fredda. Per comporre il dolce, bagna velocemente i savoiardi in una miscela di acqua e maraschino e poi usali per foderare il fondo e i bordi di uno stampo dacharlotte, disponendoli senza lasciare spazi vuoti. **Versa parte della crema nello stampo**, aggiungi 5 albicocche tagliate a pezzetti e infine copri con la crema rimasta. Raffredda in frigorifero. Al momento di servire, decora la charlotte con le albicocche rimaste tagliate a spicchietti e un rametto di menta fresca.

25

Mousse cioccolato e menta

Spezzetta 350 g di cioccolato fondente e scioglilo a bagnomaria oppure al microonde. Scalda 250 ml di panna senza farla bollire, poi versala sopra il cioccolato sciolto e mescola. Metti in frigorifero per 1 ora. Monta altri 250 ml di panna ben fredda e incorporala al composto amalgamando delicatamente con una spatola per non smontarlo. Distribuisci la mousse in 4 ciotoline e lascia raffreddare in frigorifero per 2 ore. Quando è fredda e compatta decora la crema con 100 g di meringhe sbriciolate. Profuma il dessert con gocce di sciroppo e qualche fogliolina di menta fresca.

Più gusto ai tuoi dolci
Testate per restare integre negli impasti da forno, sono ideali per arricchire torte, ciambelle e dessert freddi. Gocce di cioccolato fondente Paneangeli.

Crostata allo yogurt

Stendi in una teglia 1 sfoglia di pasta frolla rettangolare conservando la carta in dotazione. Punzecchia il fondo con una forchetta, copri con carta forno, versa 2-3 manciate di fagioli secchi e cuoci in forno caldo a 170° per 30 minuti. Immergi 15 g di gelatina in acqua fredda per 10 minuti, poi strizzala e sciogliał con 3 cucchiai di panna bollente. Mescola 350 g di yogurt greco con 75 g di zucchero a velo, unisci la gelatina fredda, una manciata di gocce di cioccolato, poi incorpora 125 ml di panna montata ben fredda. Stendi sul fondo del guscio di frolla 15 amaretti sbriciolati, versa la crema preparata, poi copri e metti in frigorifero per almeno 4 ore. Per i decori, mescola in una ciotola 40 g d'olio di semi di mais, 40 ml d'acqua, 10 g di marmellata di albicocche, poca farina di mais e mescola. Versa il composto, poco alla volta, in una padella calda, distribuiscilo sul fondo e cuoci a fuoco basso fino a quando la cialda inizia a staccarsi, quindi girala e finisci la cottura. Per servire, togli la crostata dal frigorifero, decora con i pistacchi tritati e tostati, gocce di cioccolato e le cialde a forma di corallo.

Cheesecake di ricotta al lime

Per la base, trita 200 g di biscotti secchi e amalgamali con 100 g di burro fuso. Fodera con carta forno uno stampo da 24 cm e stendi il composto sul fondo, compattandolo con il dorso di un cucchiaio. Raffredda in frigorifero per almeno 30 minuti. Per la crema, metti a bagno 20 g di gelatina in acqua fredda per 10 minuti, poi scioglila con 3 cucchiai di panna bollente. Versa in una ciotola 450 g di ricotta, 150 g di zucchero, il succo di 2 lime e la gelatina fusa e lavora con la frusta fino a ottenere una crema. Monta 230 g di panna ben fredda e uniscila al composto. Versa la crema sulla base di biscotti, poi metti in frigo per 6 ore. Servi con fette di lime, biscotti sbriciolati e foglie di menta.

Semifreddo al melone

Monta 250 ml di panna fresca ben fredda e poi raffreddala in frigorifero. Taglia a metà 2 meloni piccoli, elimina i semi e ricava la polpa. Versala nel recipiente del mixer con abbondante ghiaccio e frulla. Aggiungi la crema ottenuta alla panna fredda, mescolando delicatamente con un cucchiaio per non smontare il composto. Distribuisci il dessert in 4 coppette e lasciale in frigorifero fino al momento di servire, decorando con foglioline di menta.

TU QUALE scegli?

Gessica e Fernanda si cimentano con due versioni molto diverse tra loro di una **torta salata.** La prima ha la forma di un plumcake con verdure miste grigliate, l'altra, più classica, è a base di asparagi, panna e pancetta

Plumcake salato alle verdure

Preparazione **20 minuti**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **6 persone**
5 euro

4 uova - 125 g di yogurt bianco - 300 g di farina 3/4 di bustina di lievito per preparazioni salate 1 cucchiaino di bicarbonato - 1 cucchiaino di zucchero - 50 g di provolone a cubetti - 500 g di verdure grigliate (zucchine, melanzane, carote, peperoni) - 6 pomodorini - origano 200 ml di olio extravergine d'oliva - sale

Lavora le uova con l'olio e dopo unisci lo yogurt bianco, la farina, il lievito, il bicarbonato e lo zucchero. Mescola e aggiungi il sale. Versa una parte delle verdure grigliate tagliate a listarelle, 4 pomodorini tagliati in 4 e il formaggio a cubetti.
Versa l'impasto ottenuto in una teglia per plumcake, meglio se foderata con della carta forno.
Decora la superficie del plumcake con le verdure e i pomodorini rimasti e una spolverata di origano.
Fai cuocere in forno ventilato, preriscaldato a 180°, per circa 50 minuti. Fai comunque sempre la prova stecchino per assicurarti che sia cotto anche all'interno. Quando il plumcake sarà pronto, sfornalo e lascialo intiepidire prima di servirlo. L'impasto si può cuocere anche in monoporzioni. In questo caso otterrai circa 12 muffin salati.

NEL SEGNO DELLA TRADIZIONE SICILIANA

Gessica Runcio

Gessica è siciliana, trasferita da poco a Milano. "Ho sempre amato cucinare, in particolare i piatti tradizionali siciliani, di cui conservo preziose ricette di famiglia, tramandate dalla nonna. Ormai 12 anni fa ho aperto il mio blog "Le ricette di Gessica": lo considero il mio quaderno digitale delle ricette, che condivido con chi mi segue. Piatti semplici, della nonna, adatti a tutti e veloci, per non complicarsi la vita in cucina".

UNA PASSIONE
DI FAMIGLIA

Fernanda Nicotra

Amo cucinare da sempre o da quando ne ho memoria: vedere nonna e zia in cucina mi attraeva e appassionava. Ricordo ancora il mio primo piatto, realizzato con molti errori e tanto cuore per fare una sorpresa alla mamma, avevo circa 11 anni allora... Ad oggi la mia passione, ereditata dalla nonna paterna, è cresciuta e, sostenuta dall'amore di mio marito e dei miei figli, è diventata un lavoro appassionante e gratificante.

Quiche di asparagi, pancetta e cipollotti

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **55 minuti**
Dosi per **8 persone**
13 euro

Per la pasta brisé: 300 g di farina 00 - 150 g di burro - 75 g di acqua (ghiacciata) - sale. Per il ripieno: 800 g di asparagi - 400 ml di panna da cucina - 200 g di cipollotti - 50 g di parmigiano - 100 g di pancetta dolce - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Versa la farina su una spianatoia, fai una fontana e unisci il burro freddo a cubetti, lavora con le mani fino a ottenere uno sfarinato. Unisci l'acqua ghiacciata e il sale, impasta velocemente e ottieni una massa liscia e omogenea, avvolgi nella pellicola e riponi in frigo per un'ora. Nel frattempo, lava gli asparagi e privali delle parti più dure, metti da parte 8 punte intere e taglia a rondelle il resto. Monda anche i cipollotti, privandoli delle parti esterne e delle radici. Affettali e rosolali in un giro d'olio d'oliva, unisci le rondelle di asparagi, aggiusta di sale e lascia stufare a fiamma bassa mescolando, senza aggiungere acqua. Intanto lessa le punte d'asparagi lasciate intere per 15 minuti e poi scolale.

Stufati gli asparagi e i cipollotti, spostali in una ciotola capiente, unisci la panna, le uova, il formaggio grattugiato, la pancetta, il pepe e un pizzico di sale se necessario. Amalgama. Stendi la pasta brisé su una spianatoia leggermente infarinata; fai in modo che sia spessa poco meno di 1/2 cm e con questa ricopri uno stampo da 24 cm di diametro. Fai sbordare l'impasto per 1 cm e bucherella il fondo con i rebbi della forchetta.

Versa il composto a base di panna, uova e asparagi sopra la pasta brisé, distribuisci a raggiera le punte messe da parte e ripiega i bordi verso l'interno. Cuoci in forno ventilato a 180° per 35 minuti. Cuoci per gli ultimi 10 minuti sulla parte più bassa del forno, in modo che la brisé si cuocia bene. In caso di forno statico, prolunga la cottura di 5 minuti: tastala al centro e se risulterà soda, potrai sfornare. Lascia riposare la quiche e servila tiepida o a temperatura ambiente.

prova CON IL melone

AURORA, GIOVANNI E MANUEL SI MISURANO CON IL FRUTTO CHE HA IL COLORE DELL'ESTATE. IL RISULTATO SONO TRE PIATTI DA COPIARE!

FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

1 Salmorejo di melone con formaggio croccante

"A Siviglia ho gustato un denso e vellutato salmorejo di melone succhiandolo con la cannuccia da un gran bicchierone take away in un torrido pomeriggio di luglio. L'ho trovato rinfrescante e assolutamente delizioso".

la ricetta vegetariana di **Aurora**

2

Cetrioli, mozzarella e salsa di lamponi

"C'è chi la frutta la mangia lontano dal salato e chi non sa cosa si perde. Anche io lo pensavo eppure quest'insalata mi ha stregato, vediamo se succede anche con te!".

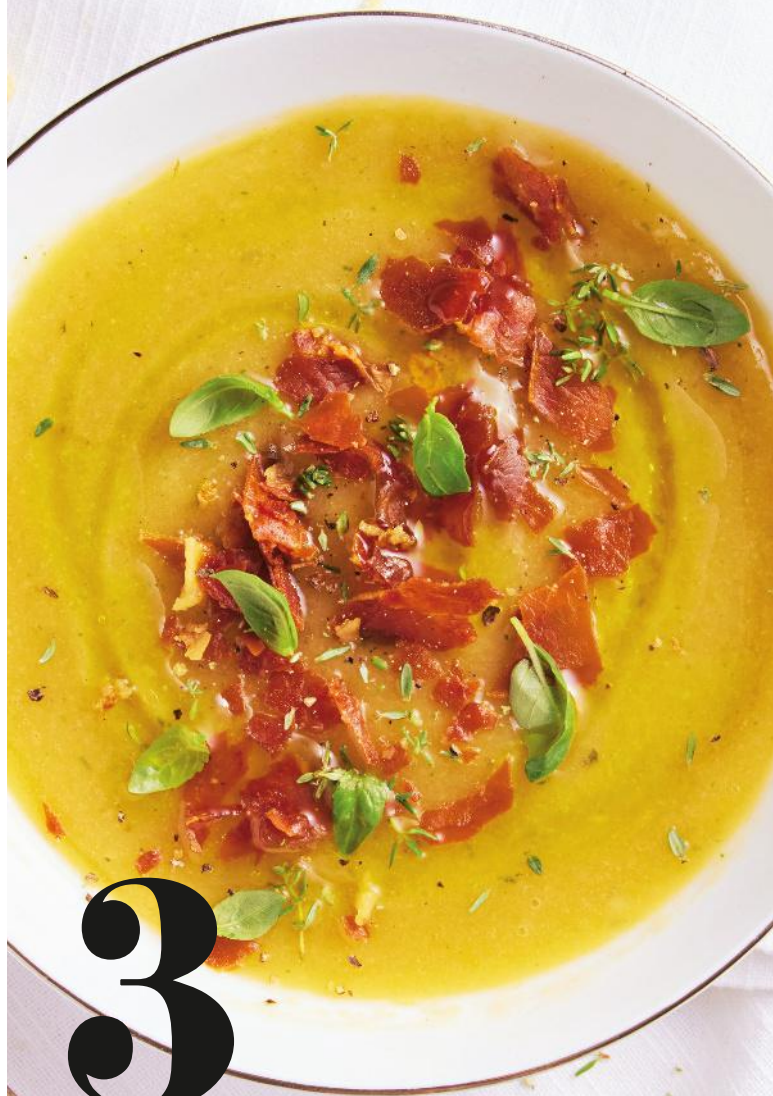
la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3

Crudo e melone a modo mio

"Ogni estate mio papà serve il suo adorato crudo e melone come antipasto. Melone ghiacciato e prosciutto che suda, ma io ho un'altra versione in mente".

la ricetta veloce di **Manuel**

la ricetta di
Aurora

Salmorejo con formaggio croccante

Per 4 persone
500 g di pomodori ramati - 1 spicchio d'aglio - 70 g di mollica di pane - 60 g di olio evo - 5 g di sale - 110 g di polpa di melone - aceto a piacere - 250 g di emmentaler. Per guarnire: olio evo - pepe macinato al momento - germogli a piacere

Il salmorejo ricorda il gazpacho ma è più denso e liscio per la maggior quantità di olio in emulsione, che lo ispessisce conferendogli "texura", per dirla con gli spagnoli. Per prepararlo, lava i pomodori, elimina i piccioli e tagliali a pezzettoni. **Mettili in una ciotola** o nel boccale del mixer con la mollica, la polpa del melone, il sale, l'aglio privato dell'anima e, a piacere, un po' di aceto. Frulla accuratamente per 2 minuti almeno poi unisci l'olio a filo continuando a frullare finché il salmorejo non si ispessisce. Filtralo e tienilo in fresco. **Prepara il formaggio croccante:** disponi su una leccarda l'emmentaler tagliato a cubetti di 1 cm, inforna a 250° per 5-6 minuti e poi lascia raffreddare. Impiatta il salmorejo con le chips di formaggio, un giro d'olio, pepe macinato al momento e qualche germoglio.

la ricetta di
Giovanni

Cetrioli, mozzarella e salsa ai lamponi

Per 4 persone
1 melone cantalupo - 2 cetrioli - 250 g di ciliegine di bufala - olio evo - sale fino - pepe nero - menta.
Per la salsa ai lamponi: 250 g di lamponi - 50 g di zucchero - 3 cucchiai di aceto di mele o di lamponi - 1 scalogno - 1 pizzico di cannella - 1 pizzico di sale - olio evo

Inizia dalla salsa ai lamponi. In un pentolino fai cuocere dolcemente nell'olio lo scalogno tritato. Dopo pochi minuti aggiungi i lamponi e tutti gli ingredienti. Prosegui la cottura per altri 10 minuti a fuoco medio alto. Frulla tutto e passa attraverso un colino; se la consistenza è ancora troppo liquida cuoci per qualche minuto finché diventa una sorta di gelatina. **Pulisci melone e cetrioli** e quindi scegli la forma: per il melone puoi usare un pelapatate, o un coltello, in modo da ottenere un carpaccio sottile (in questo modo la tua insalata avrà movimento e non risulterà piatta), i cetrioli invece puoi anche tagliarli a forma di mezzaluna. **Trasferiscili in una ciotola** con i bocconcini di bufala e condisci con olio, sale, pepe e menta spezzettata. Mescola e servi con qualche puntina della gelatina ai lamponi.

la ricetta di
Manuel

Crudo e melone a modo mio

Per 4 persone
1 melone - 300 g di prosciutto crudo - qualche foglia di basilico fresco - qualche rametto di timo fresco

Pulisci il melone con cura e ricava la polpa. Frullala con il mixer a immersione e condiscila con foglie di basilico fresco e di timo. Distribuiscila quindi in 4 cocottine e lascia rassodare in freezer. **Adagia le fette di prosciutto crudo** tra 2 fogli di carta forno e cuoci in forno a 140° per 20 minuti e comunque fino a quando saranno belle colorite e croccanti. **Toglile dal forno e lasciale** asciugare sopra una gratella. Servi le cocottine ancora fredde e decorate con pezzetti di prosciutto crudo e foglioline di timo e di basilico.

veloce CON GUSTO

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Sandwich di fritto misto

Quando arriva l'estate adoro stappare una bottiglia di bianco e gustare un croccantissimo fritto di pesce, magari con una spruzzata di limone sopra.
Oggi vi propongo un panino al fritto misto che farà contenti proprio tutti.

Partiamo dal condimento che farà da contorno al nostro super sandwich. Apri **1 avocado** e taglialo a fettine sottili, grattugia la scorza di **1 limone** ma tienila per dopo, spruzza parte del succo invece sulle fettine di avocado; in questo modo non si ossiderà. Taglia **100 g di pomodorini datterini** a metà e **100 g di insalata iceberg** più sottile possibile. Pulisci **250 g di gamberi, 200 g di merluzzo, 350 g di calamari, 150 g di alici** oppure fallo fare al tuo pescivendolo di fiducia.
Tuffali nella **semola**, falla aderire bene e poi friggi in olio di semi a 180°. Apri a metà **4 panini,** passali 3 minuti in forno e comincia a farcirli.
Inizia con il fritto misto condito con un pizzico di sale e una spruzzata del limone rimasto.Quindi metti sopra il pesce l'avocado, i pomodorini, l'insalata e chiudi il panino. Mordilo con abbondanti tovaglioli appesi alla maglietta, il rischio di sbrodolare sarà altissimo!

"Friggi ogni tipo di pesce separatamente: questo perchè possono avere tempi di cottura diversi e finirai per friggerne alcuni poco e altri troppo. Immergi i pesci uno alla volta e non tutti insieme, per non farli attaccare tra loro."

Un fritto perfetto
Per un'ottima frittura di pesce, oltre naturalmente a diverse varietà di pesce freschissimo, occorrono unicamente farina di semola e olio di semi per friggere. La temperatura ideale dell'olio deve essere di 180°.

e in più...

voglia DI SAPORI esotici

Il sole e il caldo fanno salire il desiderio di partire per luoghi lontani. Se non è ancora il momento, puoi viaggiare anche seduto a tavola con le ricette fresche e veloci che ti proponiamo

RICETTE DI **ANDREA GATTI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Per sicurezza

Il pesce crudo deve essere venduto dal pescivendolo sempre già abbattuto. Se non hai questa sicurezza, disponilo in un piatto, copri con pellicola e metti in freezer per 96 ore a -18°, curando che il frigo raggiunga la temperatura.

Sushi roll di salmone e tonno all'erba cipollina

Per 4 persone

300 g di riso Sant'Andrea o Arborio - 500 g di salmone fresco abbattuto - 200 g di tonno fresco abbattuto - 40 g di zucchero - erba cipollina - aceto di mele - 1 uovo - farina 00 - salsa di soia - olio di semi - sale - pepe

20 min. Preparazione + riposo

Cottura 15 min.

Sciacqua bene il riso e lascialo a bagno per 10 minuti. Mettilo in pentola, coprilo abbondantemente con acqua fredda e porta a ebollizione, abbassa il fuoco e cuoci 13 minuti, poi scolalo. Scalda l'aceto di mele, unisci lo zucchero e fallo sciogliere. Versa il composto in una ciotola con il riso, mescola e lascia raffreddare. **Per la decorazione sbatti l'uovo**, unisci 1 cucchiaino di salsa di soia, 2 cubetti di ghiaccio, 1 cucchiaio di farina e fai sciogliere il ghiaccio miscelando. Scalda una padella con olio di semi e versa la pastella con una forchetta poca alla volta, in modo da formare righe e palline. **Taglia 12 fette sottili di salmone** tipo carpaccio, riduci a cubetti il resto e taglia a cubetti anche il tonno. Versa il pesce a cubetti in una ciotola, condisci con sale, pepe, olio, erba cipollina e aggiungi tutto al riso. Forma delle palline, avvolgi le palline con le fettine di salmone e decora con i frittini e l'erba cipollina.

10 min. Preparazione + riposo

Cottura 13 min.

Poke di tonno con salsa alle fragole

Per 4 persone

300 g di riso Sant'Andrea o Arborio - 500 g di tonno fresco abbattuto - 250 g di fragole - 2 lime - 40 g di zucchero - aceto di mele - 1 ciuffo di erba cipollina - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sciacqua bene il riso e lascianlo a bagno 10 minuti. Trasferiscilo in una pentola, coprilo con abbondante acqua fredda legermente salata e porta a ebollizione. Cuoci a fuoco basso per 13 minuti, quindi scolalo.
In un pentolino scalda l'aceto di mele e fai sciogliere lo zucchero. Versa il riso in una ciotola unisci l'aceto e mescola con attenzione, senza impastare il riso. Fai raffreddare con l'aiuto di un ventaglio.
Taglia il tonno a listarelle e condiscilo con sale, pepe, olio ed erba cipollina lavata e sminuzzata. Pulisci le fragole, tagliale e quindi frullale con il succo di 1 lime. Aggiungi al riso ormai freddo 1 cucchiaio di salsa di fragole, il tonno tagliato a listarelle. Infine, decora con qualche fettina di lime e fragole fresche.

Cheesecake cocco e ciliegie

15 min. Preparazione + riposo

Cottura 7 min.

Per 4-6 persone

400 g di biscotti secchi - 170 g di burro - 400 g di ricotta - 200 g di panna fresca - 70 g di cocco grattugiato - 15 g di gelatina - 120 g di zucchero - 200 g di ciliegie - 1 limone

Sbriciola i biscotti, sciogli il burro, uniscilo alle briciole e mescola. Copri la base e i lati di uno stampo a cerniera da 22 cm con carta forno e poi disponi il composto di biscotti premendo per farlo aderire, poi trasferisci a riposare in frigo. Metti a bagno la gelatina in acqua fredda per 10 minuti. Strizzane metà e scioglila con 3 cucchiai di panna bollente.
Lavora la ricotta con 60 g di zucchero, aggiungi il composto di panna e gelatina, il cocco grattugiato e mescola, poi unisci la panna rimasta montata ben fredda. Versa il composto nello stampo sulla base di biscotti e raffredda in frigorifero.
Snocciola le ciliegie e cuocile 10 minuti a fuoco basso con 40 g di zucchero e poco succo di limone, unisci la gelatina rimasta e mescola. Versa la salsa sulla cheesecake. Affetta il limone e falle caramellare in padella con lo zucchero rimasto. Decora con le fettine caramellate e raffredda in frigorifero per 3 ore.

Preparazione 10 min.

Cottura 18 min.

"Se preferisci una versione light cuoci le melanzane tagliate a rondelle sottili sulla piastra bollente".

8 *irresistibili* ricchi PANINI

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

RICETTE DI **A. GATTI** FOTO DI **F. ARIATTA** STYLING **R. MONTALTO**

Uova, tonno, melanzane e salsa di basilico

Per 4 panini
2 filoni di pane divisi in 2 parti - 300 g di tonno sott'olio - 4 mozzarelle da 150 g l'una - 4 uova sode - 2 melanzane - 50 g di formaggio spalmabile - basilico - peperoncino - olio di semi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Affetta le mozzarelle e mettile a scolare su carta assorbente. Asciuga le mozzarelle, condiscile con sale, pepe e un filo d'olio. Pulisci le melanzane, riducile a rondelle sottili e friggile in abbondante olio di semi ben caldo, quindi scolale su carta da cucina e sala. **Scotta 1 mazzetto di basilico** in acqua bollente, frullalo e versalo in una ciotola con il formaggio spalmabile, olio extravergine, sale, pepe, peperoncino e amalgama bene. Taglia i mezzi filoni in senso orizzontale e scaldali sotto grill 2 minuti per parte. **Per comporre i panini**, spalma le basi di pane con un po' di crema al basilico, quindi adagia qualche fettina di melanzana, aggiungi un po' di tonno scolato e di uova a fettine, quindi ripeti gli strati. Spalma la crema rimasta sulle calotte, ricomponi i panini, poi servili caldi.

Burger di ceci con avocado e cetrioli

Per 4 panini
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

4 panini di segale - 500 di ceci cotti - 1 cipolla bianca - 60 g di pangrattato - 40 g di formaggio grattugiato - 2 cetrioli - 1 avocado - 120 g di formaggio fresco - succo di limone - timo - 80 g di olio extravergine di oliva - valeriana - paprika - sale - pepe

In una padella con un giro d'olio fai appassire mezza cipolla tritata, versa i ceci ben scolati, il timo, sale, poca acqua e cuoci 5 minuti. Versa nel recipiente del mixer i ceci, il formaggio grattugiato, il timo, 2 cucchiai d'olio, sale, pepe e paprika, quindi frulla per ottenere un impasto denso. **Lavorando con le mani** inumidite, forma 4 burger con l'aiuto di un coppapasta. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente, disponi i burger di ceci e cuoci 4-5 minuti con il coperchio, poi girali e cuoci ancora per 4-5 minuti. Dividi a metà l'avocado, elimina il nocciolo, sbuccialo, taglialo a fette e irrora con succo di limone perché non anneriscano. **Pulisci e affetta i cetrioli**, taglia a fette la cipolla rimasta. Dividi a metà i panini, scaldali e spalmali con il formaggio. Per comporli forma uno strato di verdure e insalata sulla base, aggiungi il burger, ripeti lo strato, profuma con il timo, copri e servi.

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Cotoletta con panatura di patatine e maionese

Per 4 panini
4 panini tartaruga - 400 g di petto di pollo a fette - 50 di patatine chips - 200 g di cavolo viola - 2 carote- maionese - 3 uova - olio di semi di girasole - olio extravergine di oliva - timo - sale - pepe

Schiaccia le patatine nel sacchetto per formare delle grosse briciole e sbatti le uova con sale e pepe. Passa le fette di pollo prima nell'uovo e poi nelle patatine sbriciolate. Scalda abbondante olio in un'ampia padella e friggi le cotolette, poi scolale su carta da cucina, salale e tieni da parte. **Pela le carote e cuocile** in acqua bollente salata per circa 10 minuti, quindi frullale al mixer, aggiungi 3 cucchiai di maionese, sale e pepe e mescola con cura. **Pulisci il cavolo viola** e taglialo a listerelle molto sottili, poi condiscilo con un filo d'olio extravergine di oliva e sale. Per comporre i panini, spalmali con la salsa alla maionese, profuma con foglioline di timo e adagia una cotoletta. Unisci ancora salsa e timo, aggiungi cavolo viola, poi chiudi il panino.

"Soprattutto in estate il cavolo viola è ottimo affettato e condito, ma puoi anche saltarlo in padella con olio evo e la parte bianca di un porro a rondelle."

a Roma C'È LA VIA pane e prosciutto

Panini, sandwich e tramezzini sono i pronipoti del "panis ac perna" ovvero pane e prosciutto, lo street food più richiesto nell'antica Roma e a testimoniarlo in centro città c'è ancora via Panisperna. Il pane farcito è una pietanza antichissima e diffusa in tutto il pianeta. La tortilla messicana, il roti indiano, l'injera etiope, la pita mediorientale e il bocadillo spagnolo, altro non sono che varianti sul tema, caro a tutti, del panino imbottito. Un'abitudine al consumo veloce che viene da lontano, ma non sembra voler cedere il passo, anzi è in costante aumento e la scelta è sempre più amplia: panini veg, gourmet, trapizzini e tanto altro.

Vegano con peperoni, zucchine e patata dolce

Per 4 panini
4 panini ai semi- 150 g di cavolo cappuccio bianco - 1 peperone rosso - 2 zucchine - 1 cipolla - 200 g di ceci cotti - 1 avocado - rucola - 1 patata dolce lessata - 3 cucchiai di tahina - 150 ml di vino - olio extravergine - maionese - sale - pepe

Affetta il cavolo cappuccio finemente con una mandolina, pulisci il peperone e taglialo a listarelle, affetta le zucchine pela la cipolla e tritala. Salta in padella le verdure con un bel giro d'olio, versa il vino, fai sfumare e porta a cottura; tieni da parte qualche fetta di zucchina per decorare. **Scola i ceci e frullali**, versali in una ciotola con le verdure e incorpora la tahina, che servirà per compattare l'impasto. Regola sale, pepe e amalgama, poi forma 4 burger e metti a riposare al fresco. Condisci la rucola con olio, sale e pepe. Taglia a metà l'avocado, elimina il nocciolo, sbuccialo e affettalo sottilmente. **Dividi a metà i panini**, disponi la rucola, il burger, le zucchine tenute da parte, 2 fette di patata dolce lessata, 2 di avocado, chiudi i panini e fissali con uno stecchino.

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

QUESTIONE di equilibrio

Croccante, morbido, fresco e profumato: in una parola goloso! Per preparare un panino così scegli un ingrediente croccante, come pane tostato, bacon fritto, verdure crude o frutta secca e un altro morbido, a contrasto, per esempio un pomodoro tagliato a fette, salse varie, formaggi molli o burro. Aggiungi poi un alimento fresco come la classica lattuga e infine non possono mancare erbe aromatiche e spezie varie per profumare.

Treccia di bufala, chips di carote e crema di fave

Per 4 panini
4 panini al sesamo-2 peperoni rosso e giallo - 2 carote - 1 melanzana - 400 g di treccia di bufala - 100 g di fave - fiori di zucca - 2 spicchi d'aglio - peperoncino - olio di semi di girasole - olio extravergine - sale - pepe

Lava la melanzana, puliscila, tagliala a pezzetti e falla rosolare in una padella con olio extravergine, 1 spicchio d'aglio e 1 pizzico di peperoncino. Pulisci i peperoni, riducili a tocchetti e saltali in una padella, sempre con un filo d'olio extravergine di oliva e 1 spicchio d'aglio, poi sala e pepa. **Scotta le fave in acqua bollente**, scolale e passale al mixer con olio extravergine, sale e pepe. Dopo aver pelato le carote , riducile a spaghetti con l'apposito strumento. Friggili in abbondante olio di semi bollente e scola le carote su carta da cucina. **Taglia la treccia di bufala** e condisci con olio extravergine. Apri i panini, farcisci con la crema di fave, poi con i tocchetti di melanzana e i peperoni spadellati, unisci la bufala, altra crema di fave e termina con le chips di carote, infine chiudi i panini.

"Se preferisci cuoci le chips di verdure in forno: condisci con olio e sale e metti nel forno ventilato a 150° per 25 minuti, avendo cura di rigirarle.

Preparazione 15 min.
Cottura 15 min.

"La coppa fresca si ottiene dal collo del suino e si usa per saporiti arrosti e bistecche succulente"..

Preparazione 10 min.
Cottura 15 min.

Doppio strato di maiale, pomodorini e provola

Per 4 panini
800 g di pane casereccio - 8 bistecche di coppa fresca di suino a fette - 16 pomodorini rossi e gialli - 400 g di provola dolce - 1 spicchio d'aglio - senape in grani - maionese - timo - olio extravergine di oliva -sale - pepe

Affetta il pane casereccio in modo da ricavare 12 fette di pane. Privale della crosta e tostale sulla piastra. Cuoci le bistecche di maiale in una padella calda con olio e aglio, poi regola sale, pepe e tieni da parte. **Riduci la provola a fette** di 1,5 cm e lasciale sciogliere sulla piastra bollente. Sciacqua i pomodorini, affettali e condiscili con abbondante olio extravergine, sale, pepe e foglioline di timo. In una ciotola a parte, unisci 4 cucchiai di maionese, 4 di senape in grani e amalgama con cura. **Componi gli strati** spalmando la salsa sulle fette di pane, poi adagia una bistecca e copri con una fettina di provola sciolta e ancora calda, poi i pomodorini e una fetta di pane, ripeti la sequenza e chiudi col pane.

Burger di pesce con salsa tzatziki

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 10 minuti

4 panini - 600 g di filetti di nasello - 2 uova - scorza di limone - farina 00 - pangrattato - timo - prezzemolo - 2 pomodori ramati - 2 cetrioli - insalata riccia- 1 cipollotto rosso - olio di semi di girasole - sale - pepe. Per la salsa tzatziki: 150 g di yogurt greco - 1 cetriolo - aceto bianco - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine - sale - pepe

Per la salsa tzatziki sbuccia il cetriolo e passalo con una grattugia a fori larghi, mettilo in un colino, sala e fai scolare. Versa in una ciotola lo yogurt, 2 cucchiai di aceto, l'aglio tritato finemente, 3 cucchiai d'olio, un pizzico di sale e pepe. Unisci il cetriolo strizzato, mescola e raffredda in frigorifero. **Trita i filetti di pesce** con un coltello. Condisci con sale, pepe, scorza di limone grattugiata, timo e prezzemolo tritati. Mescola e forma 4 burger con l'aiuto di un coppa pasta. Raffredda in frigo. **Passa i burger** nella farina, poi nelle uova sbattute con sale, pepe e nel pangrattato. Friggili in abbondante olio di semi ben caldo. Disponili sulle basi dei panini, guarniti con 2 cetrioli ridotti a nastri con la mandolina, qualche anello di cipollotto, i pomodori affettati e l'insalata riccia, poi copri e servi con la salsa tzatziki.

Sfilatino con salame morbido, carote e cetrioli

Per 4 panini
4 sfilatini - 4 salami d'la duja - 2 cetrioli - 3 carote- 100 ml di aceto di mele - 100 g di piselli - 1 mazzetto basilico - olio extravergine - sale- bacche di pepe rosa- pepe nero

Pulisci con cura le carote e i cetrioli, quindi taglia le carote a bastoncini e affetta sottilmente i cetrioli. Trasferisci tutto in un vasetto di vetro, versa l'aceto di mele, bacche di pepe rosa e pepe nero, poi chiudi e raffredda in frigorifero per 25 minuti. **Scotta in acqua bollente** i piselli sgranati e le foglie di basilico, scolali e quindi frulla tutto con il mixer aggiungendo l'olio a filo, poi regola sale e pepe. Pulisci il salame morbido dal grasso che lo ricopre e della pelle. **Taglia gli sfilatini a metà** e falli tostare su una piastra bollente o in padella. Spalma generosamente il salame sul pane caldo, aggiungi prima le carote e i cetrioli, poi la crema di piselli e chiudi il panino.

"Salume morbido tipico del Piemonte il salam d'la duja o salame della duja prende il nome dal vaso di terracotta, la duja, dove viene lasciato maturare per 8 mesi immerso nello strutto".

la scelta DEL PANE *PIÙ ADATTO*

Il panino perfetto prevede pane appena sfornato o tostato. Per accompagnare i salumi scegli quello senza sale o "sciocco", come dicono i toscani; se hai scelto di abbondare con sott'oli e sott'aceti evita i panini con troppa mollica, perché assorbe troppo i liquidi e diventa molle invece la mollica è perfetta per le preparazioni ricche di salse e creme.

salse MAI SENZA

Le salse sono un ingrediente indispensabile, meglio però spalmarle direttamente sul pane tostato, in questo modo lo rendono più gustoso ed più difficile che sgoccioli.

zucchine

Basta scottarle pochi minuti sulla piastra per ottenere tante ricette adatte all'estate: con il pollo, nello strudel salato e in forma di millefoglie

RICETTE DI **ANDREA GATTI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

patate, provola e speck

Se questa ricetta ti è piaciuta, prova anche la millefoglie di patate: affettane 2 con la mandolina e grigliale, fai lo stesso con 400 g di provola a fette. Infine, assembla il piatto alternando patate, speck e provola.

1
PREPARA LA BASE

Lava e spunta 6 zucchine medio-piccole e tagliale a fette spesse 2-3 mm. nel senso della lunghezza con una mandolina. Trasferiscile in un colapasta, spolverizza con sale grosso e lascia scolare 10 minuti. Poi asciugale con carta da cucina. Scalda una piastra, quando è bollente adagia le fette di zucchina e cuocile fino a quando iniziano a prendere colore, quindi girale con una pinza e fai colorire anche dall'altro lato, in modo che restino croccanti senza bruciarsi.

2
COMPONI I PIATTI

Rollè di pollo e verdure in crosta verde

Salta le bietole in padella con olio, aglio e peperoncino. Unisci poca acqua e cuoci coperto 20 minuti. Affetta carote e pomodori e cuocili sulla piastra. Stendi le fette di zucchina su carta forno, copri con le fette di pollo e adagia al centro le verdure grigliate. Arrotola in modo da formare il rollè, aiutandoti con la carta e cuoci in forno già caldo a 160° per 40 minuti. Quando il rollè è ben colorito, sfornalo, fai raffreddare e servilo a fette.

350 g di petto di pollo a fettine

600 g di bietole

6 pomodorini

3 carote

Millefoglie con bufala e crudo

Lava e asciuga la menta, taglia i pomodori a fette. Affetta la mozzarella, fai scolare, asciugala e unisci olio, sale e pepe. Condisci anche le zucchine grigliate. Per formare la millefoglie alterna zucchine, mozzarella, prosciutto, pomodori e menta. Condisci con olio, sale, pepe e poi servi.

400 g di mozzarella di bufala

300 g di prosciutto crudo

16 pomodorini

40 g di menta fresca

Strudel salato con prosciutto e ricotta

Spalma su metà lato lungo della sfoglia metà della ricotta, unisci metà delle zucchine e del prosciutto, poi arrotola la parte di sfoglia farcita. Ripeti i 3 strati sul resto della sfoglia e arrotola per chiudere. Sbatti l'uovo con sale e pepe, spennella lo strudel e cuoci in forno a 180° per 35 minuti.

1 rotolo di sfoglia rettangolare

300 g di prosciutto cotto

300 g di ricotta

1 uovo

3
IL CONSIGLIO

Le zucchine grigliate sono buone anche da sole, semplicemente condite con un olio aromatico. Per prepararlo unisci in una ciotola olio extravergine di oliva, 1 spicchio d'aglio e un'erba aromatica di tuo gusto: maggiorana, menta, origano... Cuoci in microonde 1 minuto a 600 watt e fai raffreddare.

A CURA DI **M. SASSI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **F. ARIATTA**

GLUTEN FREE
Ricavati dalla farina di mais i nachos sono perfetti per gli intolleranti al glutine.

nachos

Triangolini fritti di sfoglia di mais sottile e croccante: i nachos si impastano con **farina di mais, acqua e sale** fin dal 1943, quando Ignacio Anaya, detto "Nacho" li preparò per la prima volta nel paese messicano di Piedras Negras. Un giorno nel ristorante dove lavorava servì delle tortillas di mais tagliate a triangoli accompagnate da formaggio fuso e peperoncini jalapenos. Il successo fu immediato e da allora i nachos che devono a lui il nome sono uno dei **piatti simbolo della cucina Tex Mex**.
Cotti al forno oppure fritti si servono con **salsa guacamole, formaggio fuso, chili,** ma anche con carne, insalata, peperoni, olive, fagioli e cipolle... Unico limite la fantasia.

CREMA DI cheddar

La ricetta originale li vuole cosparsi di formaggio cheddar grattugiato e scaldati al forno, ma serviti con la crema di formaggio sono ancora più buoni. Per prepararla, sciogli in un pentolino 20 g di amido di mais con 300 ml di latte freddo e fai addensare, poi togli dal fuoco, aggiungi 120 g di cheddar a cubetti, un pizzico di pepe e mescola ancora per sciogliere il formaggio. Versa la crema in una ciotola e falla raffreddare completamente.

PRENDI NOTA

CON I GAMBERI

Per una versione gourmet prepara la salsa guacamole, frullando 1 avocado, mezza cipolla, 1 spicchio d'aglio e mezzo pomodoro con olio e limone. Usala per farcire i nachos poi decora ognuno con un gambero scottato brevemente in padella e servi; se ti piace, spolverizzali con la paprika.

In teglia con avocado e formaggio

Preparazione **10 minuti**
Cottura **2 minuti**
Dosi per **4 persone**

120 g di nachos - 8 uova di quaglia - 1 avocado - 150 g di pomodorini ciliegia - 150 g di formaggio fresco spalmabile - mezzo limone - 1 rametto di timo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sbuccia l'avocado utilizzando un pelapatate, se è molto maturo basterà tirare la pelle per eliminarla, togli il nocciolo centrale con un cucchiaio e riduci la polpa a fettine regolari, poi irrorale con succo di limone.

Sguscia le uova di quaglia aiutandoti con la punta di un coltello e poi falle rapprendere in una padella ben calda con un filo d'olio. Togli quasi subito la padella dal fuoco, in modo da completare la cottura con il calore residuo.

Adagia i nachos in una pirofila e aggiungi le fettine di avocado scolate e le uova di quaglia cotte. Alla fine, unisci i pomodorini tagliati a spicchi, le foglie di timo sminuzzate e il formaggio a ciuffi. Regola sale e pepe.

la ricetta in più

Chili con carne

Per 4 persone Preparazione 25 minuti Cottura 55 minuti

500 g di carne macinata - 150 ml di vino rosso - 400 g di passata di pomodoro - 2 cipolle - 2 spicchi d'aglio - 1 peperoncino fresco - cannella - paprika - origano - peperoncino in polvere - 280 g di fagioli rossi cotti - 140 g di mais cotto - mezzo peperone rosso - 1 pomodoro ramato - 1 ciuffo di prezzemolo - olio di semi - sale

Trita insieme le cipolle e l'aglio. Lava il peperoncino, poi affettalo. In un tegame capiente scalda un filo d'olio, unisci la carne macinata e rosolala a fiamma vivace mescolando. Quando ha preso colore, versa il trito di cipolla e aglio, paprika, peperoncino, cannella, origano, peperoncino in polvere e un pizzico di sale. **Fai insaporire e sfuma** con il vino, aggiungi la passata di pomodoro e 100 ml d'acqua; mescola, copri e fai sobbollire a fuoco basso per 30 minuti, mescolando ogni tanto. **Unisci quindi i fagioli** rossi e il mais sgocciolati, il peperone e il pomodoro a fettine e cuoci ancora per 20 minuti mescolando ogni tanto. Regola di sale e servi con i nachos, altro mais e prezzemolo.

MIXER CROCC

DAI UNO *Sprint* DI GUSTO ALLE SUE CROCCHE!

Aggiungi carne di prima scelta in appetitosa salsa al cibo secco del tuo cane!

LifeDog MIXER CROCC

Scopri di più!

MIXER CROCC è un alimento umido per cani, pensato per essere mischiato con le crocchette. È fatto da PEZZETTONI DI CARNE E TRANCETTI DI PESCE DI PRIMA SCELTA, conservato in abbondante e gustosa salsina vegetale con l'aggiunta di verdure fresche e gustose guarnizioni. È preparato con ingredienti 100% NATURALI, senza conservanti e aromi aggiunti.

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Focaccine di zucchine in padella

Ho provato più e più volte questa ricetta con i miei amici e l'hanno sempre apprezzata tantissimo. Successivamente l'ho sottoposta alle persone che mi seguono sui miei canali social e anche loro l'hanno approvata. Ora mi serve sapere anche il parere di tutti voi affezionati alla rivista.

Parti pulendo e grattugiando **500 g di zucchine** con una grattugia dai fori larghi. Raccogli in un canovaccio e strizzale con tutta la tua forza perché devono essere ben asciutte. Metti in una ciotola e unisci **40 g di farina di ceci**, **80 g di formaggio** grattugiato, **2 uova**, un pizzico di **paprika affumicata** e della **menta** sminuzzata. Mescola per bene e forma i medaglioni aiutandoti con un coppapasta. Trasferisci su un foglio di carta forno e fai riposare in frigo per circa 30 minuti. Scalda dell'**olio d'oliva** in una padella e cuocile un paio di minuti per lato a fiamma media. Quindi servi le tue focaccine con una salsa di **yogurt** aromatizzato con menta e olio e preparati a una ventata di sapore che proprio non ti aspetti!

"La farina di ceci è senza glutine e ha un buon valore proteico; se preferisci puoi sostituirla con farina di altri legumi oppure con fecola di patate".

Al posto delle uova
In tanti mi hanno chiesto come sostituire le uova: prova a usare delle patate lessate e schiacciate; otterrai un composto simile a quello delle crocchette di patate e il gioco è fatto!

e in più...

CENA SOTTO LE **stelle**

Nelle calde notti d'estate riunirsi attorno a un tavolo con gli amici è un vero piacere! Se poi i piatti sono leggeri, freschi ed eleganti come quelli che ti proponiamo è ancora meglio...

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

organizza IL TUO tempo

4 ore prima
Prepara il dolce
Fai la crema pasticciera e quella di formaggio. Poi snocciola le ciliegie, cuocile e assembla il dessert. Infine, raffredda in freezer per 3 ore.

1 ora prima
Imposta l'antipasto e il primo
Pulisci le verdure per l'antipasto, quelle per la pasta, quindi tagliale e cuocile separatamente. Passa quindi alla pulizia di gamberi e seppie e preparali alla cottura.

20 min. prima
Butta la pasta
Togli la torta fredda dal freezer e lasciala a temperatura ambiente fino al momento di servirla. Cuoci la pasta, poi i gamberi e le seppie.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Caserecce alla Norma marinara

Piatti antichi, nuovi sapori
La tradizionale ricetta siciliana della pasta alla Norma arricchita dai gamberi saltati in padella. Irresistibile!

Insalata di seppie grigliate

Cominciamo bene
Leggero ed elegante un piatto che profuma di mare a base di seppie grigliate e fresche verdure dell'orto.

Semifreddo alla crema e ciliegie

Chiudiamo in dolcezza
Crema e formaggio fresco fanno da contorno alle ciliegie, vere protagoniste di un dolce fresco e goloso.

Regala una nota croccante a ogni ricetta

Semplice, veloce e versatile
Il crumble di taralli e olive è perfetto con la pasta, per accompagnare mozzarella e stracciatella e anche come base per le cheesecake salate.

Insalata di seppie grigliate

Per 4 persone

500 g di seppie fresche o decongelate - 200 g di zucchine - 150 g di fagiolini - 150 g di carote - 200 g di peperoni- 30 g di olive taggiasche - 10 taralli - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

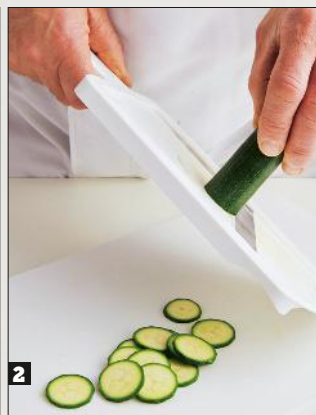
1 Pulisci la seppia eliminando l'osso centrale, la pelle scura, gli occhi e il becco al centro della testa, stacca i tentacoli e tienili da parte. Poi incidi leggermente la superficie delle seppie con un coltello con tagli diagonali in modo da ottenere un disegno a forma di griglia.
2 Lava le verdure, taglia i peperoni striscioline, le carote e le zucchine a rondelle sottili con l'aiuto di una mandolina. Sbollenta i fagiolini 3 minuti e tagliali a metà nel senso della lunghezza.
3 Cuoci le verdure separatamente in padella con un filo d'olio. Sbriciola grossolanamente i taralli e tostali velocemente in un tegame con le olive e il basilico. Scotta le seppie e i tentacoli 2 minuti per lato su una piastra bollente oppure in una padella antiaderente, poi regola sale e pepe. Distribuisci le verdure nei piatti, adagia le seppie, i tentacoli e completa con il crumble di taralli e olive.

COME RICAVARE il nero

Afferra il corpo della seppia con una mano e con l'altra i tentacoli tira e stacca il corpo: verranno via anche le interiora, nel centro trovi la sacca scura che contiene il nero, ricavala con la punta di un coltello. Allungalo con poca acqua e usalo per condire paste e risotti.

1

2

3

COME si puliscono

Per pulire i gamberi stacca prima testa, zampe e coda, poi sfila il carapace. Infine, incidi il dorso e aiutandoti con uno stecchino, elimina il filetto scuro che si trova lungo il dorso. Sciacqua con cura i gamberi sotto acqua fredda corrente e asciugali con carta assorbente da cucina.

Preparazione 25 min.

Cottura 55 min.

Caserecce alla Norma marinara

Per 4 persone

320 g di caserecce - 180 g di ricotta vaccina - 400 g di gamberi - 300 g di passata di pomodoro - 70 g di cipolla rossa - 1 mazzetto di basilico - olio extravergine di oliva - 80 g di grana grattugiato - sale - pepe

1 Lava le melanzane, tagliale a cubotti e saltale in una padella antiaderente ben calda con 1 cucchiaio abbondante d'olio per 5 minuti e comunque fino a quando saranno ben rosolate.
2 Trita finemente la cipolla e falla colorire a fiamma dolce in una casseruola con un filo d'olio, quidi aggiungi la passata di pomodoro, copri con il coperchio e cuoci per 20 minuti. Unisci le melanzane e prosegui la cottura per circa 15 minuti, fino a quando la salsa si addenserà.
3 Pulisci i gamberi, scottali velocemente in padella con un filo d'olio e regola sale e pepe. Cuoci le caserecce, scolale al dente e quindi saltale nella padella con la salsa di pomodoro e melanzane. Insaporisci con il grana grattugiato e completa con i gamberi, ciuffetti di ricotta, foglie di basilico e un giro d'olio.

Da un'antica ricetta siciliana

Pasta ruvida per sughi
Ispirate alla tipica pasta fresca siciliana impastata a mano, detta busiata, le caserecce sono un formato di pasta corta indicato per accompagnare ragù di carne e condimenti ricchi in genere.

Semifreddo alla crema e ciliegie

Per 4 persone

250 g di mascarpone - 125 g di formaggio spalmabile - 40 g di zucchero a velo - 200 g di ciliegie - 6 savoiardi. Per la crema pasticcera: 500 ml di latte - 5 tuorli - 120 g di zucchero semolato - 30 g di farina 00 - 10 g di amido di mais - mezza bustina di vanillina

1 Per la crema pasticcera, scalda il latte con metà dello zucchero. In una ciotola monta i tuorli con lo zucchero rimasto, aggiungi la farina, l'amido e la vanillina. Versa nella ciotola metà del latte, stempera bene e poi aggiungi l'altra metà. Riporta sul fuoco e fai addensare la crema a fiamma dolcissima per 7-8 minuti mescolando. Copri con pellicola a contatto e lascia raffreddare. Lavora con la frusta elettrica il mascarpone con il formaggio spalmabile e lo zucchero a velo, aggiungi 200 g di crema pasticcera fredda e mescola fino a ottenere una crema liscia.

2 Elimina i noccioli delle ciliegie, porta a bollore 400 ml d'acqua con 30 g di zucchero, unisci le ciliegie e fai bollire per circa 20 minuti. Poi frullane una piccola parte con un paio di cucchiai del loro sciroppo e usa il composto per ammorbidire i savoiardi.

2 Disponi 2 cucchiai di crema sul fondo di uno stampo rettangolare di silicone e forma gli strati alternando i savoiardi e le ciliegie intere, copri con la crema fino a riempire lo stampo. Raffredda il dolce in freezer per almeno 3 ore avendo cura di lasciarlo a temperatura ambiente per 20 minuti prima di consumarlo.

Così è più facile

A volte basta uno stecchino
Snocciolare le ciliegie è facile se usi l'apposito attrezzo oppure con un trucchetto della nonna: appoggiane una alla volta sulla bocca di una bottiglia e infilzala con uno stecchino per far uscire il nocciolo. Eccole snocciolate e ancora intere!

PERCHÉ IL SILICONE è meglio

Rispetto a quelli tradizionali gli stampi di silicone sono più comodi per sformare i dolci, vanno nel freezer e nel microonde e sono adatti anche per cuocere le frittate in forno.

1

2

3

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

robiola

La robiola è un **formaggio fresco a pasta molle** di colore bianco, caratterizzato da un sapore particolarmente delicato che rimanda al gusto del latte. La crosta è inesistente, specialmente nei prodotti con meno di una settimana di stagionatura. La sua consistenza cremosa lo rende adatto a moltissimi impieghi in cucina. Preparato con **latte pastorizzato, panna, sale e caglio,** è prodotto con latte di capra, vaccino o metà e metà. I territori particolarmente interessati nella produzione di questo formaggio sono soprattutto quelli piemontesi delle Langhe e dell'Alto Monferrato. La più rinomata è **quella Dop di Roccaverano** nome del comune dell'astigiano da dove proviene, primo formaggio caprino ad aver ottenuto la denominazione. La robiola si produce anche in Lombardia, stagionata nelle tipiche grotte della Valsassina in provincia di Lecco e prende una forma a mattonella, quadrata oppure rettangolare.

CONSIGLI PER L'ACQUISTO
Al momento dell'acquisto, è bene assicurarsi che esternamente non presenti una crosta troppo secca e la forma non deve essere rigonfia.

Le calorie
Viene spesso considerato un formaggio magro, ma in realtà una porzione da 100 g di robiola apporta circa 335 calorie.

PERFETTA PER farcire i bagel

Per la sua caratteristica di formaggio fresco facile da spalmare, è usato per la farcitura di panini, pizze ripiene, torte rustiche, crostini. È perfetta anche per farcire il tipico panino bagel insieme a salmone affumicato e avocado. Il sapore sapido del salmone si fonderà alla perfezione con la cremosità del formaggio spalmabile. Per un gusto ancora più goloso, puoi aggiungere olive nere e una spruzzata di lime.

PRENDI NOTA ROBIOLA STAGIONATA

Il suo nome deriva dal latino "rubere", che significa rosseggiare e si rifà al fatto che questo formaggio, chiamato allora "rubeola", diventa sempre più rossiccio man mano che la stagionatura è più avanzata. La robiola è buonissima anche stagionata, quando raggiunge una punta di piccantezza, grattugiata sui piatti oppure fusa.

Budino di cetriolo alla menta

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **NO**
Dosi per **4 persone**

400 g di robiola - 200 g di cetriolo - 10 g di gelatina - 1 mazzetto di menta freschissima - 1 pagnotta di pane casereccio - sale - pepe

Pela il cetriolo e poi taglialo a cubettini molto piccoli, aggiungi sale e pepe e lascialo scolare in un colino in modo che perda parte della sua acqua. Metti a bagno in acqua fredda i fogli di gelatina per 10 minuti.

Lavora in una ciotola la robiola con sale e pepe, aggiungi le foglie di menta tagliate a julienne finissima e il cetriolo. Unisci la gelatina, leggermente strizzata e sciolta con 2 cucchiai di acqua bollente.

Suddividi il composto negli stampini e mettilo in frigorifero a rassodare per almeno 3 ore. Servi il budino con fettine sottilissime di pane casereccio tostate, fettine di cetriolo e foglioline di menta.

Risotto con le zucchine

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 20 minuti

320 g di riso Carnaroli - 4 zucchine - 100 g di robiola di capra - 1/2 cipolla - 1 l di brodo vegetale - 50 g di grana grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spunta le zucchine e tagliale a fettine sottili. Trita finemente anche la cipolla. Fai appassire in una casseruola la cipolla tritata con un filo d'olio per 2-3 minuti, poi aggiungi le zucchine, un pizzico di sale e cuocile a fiamma media per 5-6 minuti. Tosta intanto il riso in una padella senza grassi, mescolando per 2-3 minuti, poi uniscilo nella casseruola. **Copri con 1 mestolo di brodo** bollente e prosegui la cottura a fiamma medio bassa per circa 16-18 minuti, unendo man mano altro brodo e mescolando ogni volta che il fondo si asciuga. **Quando il riso sarà al dente**, incorpora la robiola a pezzetti. Togli la casseruola dal fuoco, regola di sale e pepe, unisci il grana, copri e fai riposare per 2 minuti, poi servi.

DOLCI senza cottura

Accendere il forno in piena estate? Mai. Ma se proprio non vuoi rinunciare a un ricco dessert, ecco tre golosissime preparazioni che non richiedono i fornelli. Ingredienti semplici e ricette facili da fare, anche per chi non è un masterchef

RICETTE DI **MARILENA BERGAMASCHI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA** STYLING DI **ROBERTA MONTALTO**

Per 6-8 persone

1 Brownies di frutta secca al cacao

Metti a bagno 150 g di **anacardi** per 1 ora in acqua fredda, poi sgocciolali e frullali con un pizzico di **sale** e 1-2 cucchiai **olio di cocco** o **di semi**, fino a ottenere una crema. Intanto, disponi 200 g di **prugne secche** e 150 g di **datteri secchi** in una ciotola, irrorali con 4-5 cucchiai di **rum** e lasciali riposare per 20 minuti, poi sgocciolali e passali al mixer con il fondo di liquore, fino a ottenere una pasta densa. Unisci i due composti preparati in una ciotola, aggiungi 2 cucchiai di **zucchero di canna** e 3-4 cucchiai di **cacao amaro** setacciato, fino a ottenere un impasto denso e scuro. Se il composto risulta troppo morbido aggiungi ancora un po' di cacao. Stendilo in uno stampo quadrato o rettangolare, foderato con carta da forno, in uno strato di circa 3-4 cm di spessore. Copri e metti il dolce a riposare in frigorifero per almeno 6 ore. Prima di servire, togli la torta dal frigo, incidila tagliandola in tanti quadratini regolari, spolverizzala con un abbondante strato di cacao amaro e servi.

2 Tartufini di ricotta al cocco e cioccolato bianco

Frulla al mixer 50 g di **cocco essiccato** per sminuzzarlo finemente. Trita a coltello 120 g di **cioccolato bianco** in modo da ottenere una granella abbastanza fine. Monta in una ciotola con la frusta 250 g di **ricotta** con 2 cucchiai di **zucchero a velo vanigliato** finché sarà ben amalgamata. Unisci 200 g di **latte condensato**, il cocco, 50 g di **farina di mandorle**, la scorza di 1 **limone non trattato** grattugiato e infine 2-3 cucchiai di **succo di limone** oppure di **limoncello** (se non ci sono bambini), fino a ottenere un composto denso. Mescola bene, copri e disponi la ciotola in frigorifero per 1 ora, in modo da far compattare il composto. Aiutandoti con 2 cucchiaini, preleva piccole quantità di impasto e, con le mani inumidite, crea tante palline grandi come noci, poi falle rotolare dentro la granella di cioccolato bianco. Conserva i tartufini in frigorifero, dentro scatole di latta, trasferendoli a temperatura ambiente almeno 10 minuti prima di servirli. A piacere, puoi anche congelarli in freezer e utilizzarli entro 2-3 settimane.

3 Mattonella panna e cioccolato

Metti a bagno 10 g di **gelatina** in acqua fredda per 10 minuti. Monta in una ciotola 500 g di **formaggio spalmabile** con 200 g di **zucchero fine**, un pizzico di **sale** e la polpa interna di 1 **baccello di vaniglia**, con la frusta elettrica fino a ottenere un composto omogeneo, poi unisci la gelatina strizzata e sciolta con 2-3 cucchiai di **latte** bollente. Fodera uno stampo da plumcake da circa 750 ml con una pellicola, lasciandola abbondantemente fuoriuscire dal bordo. Versaci metà del composto, forma uno strato con 120 g di **sfogliette di cioccolato fondente**, quindi aggiungi la crema rimasta e livella la superficie. Piega i lembi della pellicola sul dolce per coprirlo, poi mettilo in freezer per 18-24 ore. Per sformare, solleva la pellicola, copri lo stampo con il piatto da portata rovesciato e capovolgi, poi sfilalo delicatamente, eliminando la pellicola. Spalma la superficie della mattonella con un abbondante strato di **crema spalmabile al cioccolato e nocciola**, decora con nocciole e mandorle non spellate, tostate e spezzettate e servi la mattonella tagliata a fette.

Preparazione 35 min.

Cottura 25 min.

"Con l'aiuto di una mandolina, taglia le verdure a nastri molto sottili in modo da poter essere incurvati".

8 idee di *ratatouille* & CAPONATA

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

RICETTE DI **F. PARRAVICINI**
FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Bruschetta con fiori dell'orto

Per 4 persone

300 g di melanzane lunghe - 200 g di zucchine - 200 g di peperoni rossi - 200 g di patate - 4 fette di pane da un filone rotondo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci le melanzane, le zucchine, i peperoni e pela le patate, poi riduci tutto a fettine molto sottili tagliando le verdure con una mandolina nel senso della lunghezza. Fodera una teglia con carta forno e posiziona all'interno 4 stampi rotondi o anelli.
Disponi all'interno di ognuno le verdure alternate procedendo dall'esterno verso l'interno, in modo da formare dei cerchi concentrici. Sala leggermente, spennella con abbondante olio e cuoci in forno ventilato a 180° per circa 25 minuti, fino a quando le verdure saranno cotte e dorate.
Lascia riposare 2 minuti in modo che il fiore si stacchi facilmente dall'anello. Intanto tosta il pane in padella o nel forno. Togli i fiori dagli stampi e adagiali sopra le bruschette. Lucida con un filo d'olio e servi.

Pasta con verdure in agrodolce

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 35 minuti

300 g di penne - 300 g di melanzane - 150 g di zucchine - 200 g di peperoni rossi e gialli - 150 g di pomodorini - basilico - 1/2 cipolla - zucchero - aceto di vino bianco - olio di semi - olio extravergine - sale - pepe

Taglia a cubetti le melanzane, poi friggile in abbondante olio di semi bollente, scolale su carta assorbente e salale. Trita la cipolla, taglia i peperoni a metà, riducili a falde e poi a rombi, taglia melanzane e zucchine a tocchetti e dividi i pomodorini a metà.
Scalda in una padella un filo d'olio evo e rosola la cipolla per 2-3 minuti. Aggiungi i peperoni, le zucchine e saltale velocemente. Regola di sale, copri e cuoci per 5 minuti. Insaporisci con 2 cucchiai d'aceto e 1 cucchiaio raso di zucchero e amalgama bene.
Cuoci la pasta al dente, scolala e trasferiscila nella padella con le verdure, aggiungi le melanzane, i pomodorini, fai insaporire a fiamma viva, mescolando, poi lascia raffreddare completamente la pasta e servila con un filo d'olio e le foglioline del basilico.

Italia vs Francia
VERDURE *ESTIVE SALTATE*

L'ennesima sfida gastronomica Italia - Francia si gioca nel campo delle verdure estive: caponata o ratatouille? La caponata siciliana tradizionale prevede melanzane fritte immerse in un sugo di pomodoro denso con pezzetti di sedano e olive verdi, condito con l'agrodolce di aceto e zucchero. La ratatouille provenzale invece si prepara con cipolla, aglio, zucchine, melanzane, peperoni e pomodori, tutti stufati separatamente con olio extravergine e erbe aromatiche.

ricetta VERSATILE

Oggi la caponata è molto di moda e si prepara con tutte le verdure dell'orto, anche quelle invernali. A piacere, ci sono poi versioni in bianco con agrodolce senza pomodoro.

Spada con caponata di melanzane e peperoni

Per 4 persone
500 g di pesce spada freschissimo - 400 g di melanzane - 1 peperone rosso - 1 cipolla - 300 ml di salsa di pomodoro - 80 g di olive verdi denocciolate - 40 g di pinoli - 1 cucchiaio di capperi dissalati - zucchero - aceto di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Per la salsa, fai appassire la cipolla affettata in padella con un filo d'olio extravergine, aggiungi i peperoni a dadini e falli insaporire, unisci la salsa di pomodoro, copri e cuoci a fiamma bassa 20 minuti. Regola sale e pepe. **Taglia le melanzane** a cubetti, salali leggermente e fai riposare per 30 minuti, poi friggili in abbondante olio di semi ben caldo. Scolali e aggiungili alla salsa di pomodoro, poi unisci i capperi, i pinoli e le olive, versa 3 cucchiai d'aceto in cui avrai sciolto 1 cucchiaio di zucchero e cuoci ancora per circa 10 minuti. **Taglia intanto lo spada a cubetti** e falli saltare per 2-3 minuti in una padella antiaderente ben calda con poco olio e un pizzico di sale. Servili con la caponata.

"Per dare un tocco differente al pesto di zucchine, cuocile con qualche fogliolina di menta e sostituisci i pinoli con la granella di mandorle".

Mezze maniche in verde

Per 4 persone
300 g di mezze maniche - 250 g di zucchine - 300 g di peperoni verdi - 250 g di fagiolini - 100 g di grana grattugiato - 40 g di pinoli - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia le zucchine a rondelle sottili e saltale velocemente in una padella ben calda con un filo d'olio e sale, lasciandole croccanti. Pulisci i peperoni e riducili a striscioline. Spunta i fagiolini, scottali per 5 minuti in acqua bollente salata, poi passali sotto acqua fredda. **Disponi metà delle zucchine** nel recipiente del frullatore a immersione, aggiungi i pinoli, 60 g di grana grattugiato, 80 ml d'olio e frulla fino a ottenere un composto cremoso, poi regola sale, pepe e versa in una ciotola. **Rosola in una padella** con un filo d'olio i peperoni e i fagiolini. Intanto, cuoci la pasta in acqua bollente salata. Diluisci il pesto con 2-3 cucchiai di acqua di cottura, scola la pasta e condiscila. Aggiungi le verdure saltate e servi spolverizzando con il grana rimasto.

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 45 min.

"Se non hai il tonno fresco, puoi usarlo conservato. Se invece non hai voglia di pesce servi la caponata con le uova sode".

COTTURE **meglio** separate

Il segreto per la riuscita dei piatti a base di verdure miste è presto detto: per prima cosa bisogna tagliarle a pezzi regolari, più simili sono e più la cottura risulterà omogenea. Ma soprattutto bisogna cuocere ogni verdura separatamente, perché gli ortaggi in cottura emettono acqua e il fondo diventa un unico guazzetto che non permette più di distinguere le sfumature di sapore di ciascun ortaggio.

Corona di sfoglia con peperoni e stracciatella

Per uno stampo da 22 cm
1 confezione di pasta sfoglia rotonda - 400 g di peperoni rossi e gialli - 200 g di zucchine - 1 cipolla rossa - 1 uovo - 70 g di grana grattugiato - 200 g di stracciatella - olio extravergine - sale - pepe

Trita finemente la cipolla, falla appassire in una casseruola con un filo d'olio, poi aggiungi i peperoni tagliati a cubettini e lascia cuocere a fiamma moderata coperto per circa 10 minuti; versa poca acqua se serve, unisci le zucchine a cubetti e cuoci 5 minuti. **Stendi la sfoglia** in uno stampo rotondo da 22 cm con la sua carta forno. Poi aiutandoti con una ciotola disegna un cerchio al centro della sfoglia e con la punta di un coltello dividi l'interno del cerchio a spicchi. Distribuisci le verdure all'esterno del cerchio, ripiega gli spicchi verso l'esterno per formare la corona e arrotola il bordo esterno creando un cordone. **Spennella con l'uovo**, spolverizza con il grana e cuoci la torta in forno a 170° per 25 minuti. Lascia intiepidire e servi con la stracciatella.

Preparazione 35 min.
Cottura 45 min.

"Per decorare la corona di sfoglia, dopo averla spennellata con l'uovo, spolverizzala con semi di sesamo o di papavero".

Preparazione 30 min.
Cottura 40 min.

"Se ti piace, servi il riso basmati separatamente, profumato da stecche di cannella".

Pollo alla curcuma con verdure e riso basmati

Per 4 persone
400 g di petto di pollo a fettine sottili - 300 g di riso basmati - 150 g di fagiolini - 200 g di peperoni misti - 200 g di melanzane - 150 g di zucchine - 2 scalogni - 200 ml di yogurt - curcuma - olio extravergine - sale - pepe

Trita finemente gli scalogni e falli appassire in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungi le fettine di pollo e rosola per 5 minuti, unisci lo yogurt, 2 cucchiai di curcuma e prosegui la cottura per circa 10 minuti finché la panna si sarà addensata; infine regola sale e pepe. **Taglia i peperoni** a strisce, le zucchine a rombi, le melanzane a cubotti e i fagiolini a pezzetti. Salta le verdure separatamente in unapadella con poco olio e sala alla fine. **Cuoci intanto il riso** in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione, scolalo e ripassalo nella padella delle verdure, condisci con un filo d'olio, sale e pepe. Suddividilo nei piatti, poi aggiungi le verdure, il pollo e servi.

Brisé di pomodori e zucchine

Per uno stampo da 26 cm
Preparazione 30 minuti
Cottura 50 minuti

1 confezione di pasta brisé - 1 cipolla grande - 1 peperone rosso e 1 giallo - 2 zucchine piccole - 300 g di pomodori perini - 100 g di formaggio Edamer - basilico - olio extravergine - sale - pepe

Trita la cipolla e taglia a pezzetti zucchine, melanzane e pomodori, poi riduci a falde i peperoni e infine tagliali a tocchetti. **Versa un filo d'olio** in una padella ampia e fai appassire la cipolla, aggiungi i peperoni, le zucchine, le melanzane e cuoci per 4-5 minuti. Unisci i pomodori e il basilico spezzettato, sala e pepa e fai insaporire mescolando per 5 minuti. Lascia raffreddare. **Stendi la brisé** nello stampo conservando la sua carta forno e bucherellala con la forchetta. Aggiungi le verdure raffreddate, l'Edamer grattugiato con un grattugia a fori larghi, poi ripiega il bordo verso l'interno. Cuoci la torta in forno a 200° per circa 35 minuti. Sforna e lascia intiepidire, poi servi decorando con fogliolini di basilico.

Polpo con melanzane

Per 4 persone
800 g di polpo decongelato - 400 g di melanzane - 200 g di pomodori datterini - 1 mazzetto di prezzemolo- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - 1 spicchio d'aglio - formaggio grana - olio extravegine di oliva - sale - pepe

Cuoci il polpo in acqua bollente non salata per circa 1 ora e 30 minuti, poi lascialo raffreddare nella sua acqua, così resterà morbido. Taglia le melanzane a cubotti e cuocili in abbondante acqua bollente salata acidulata con l'aceto per 10 minuti. **Saltali in una padella antiaderente** con un filo d'olio e regola di sale e pepe. Riduci i pomodorini a spicchi e condiscili con olio, sale e pepe. Taglia il polpo a pezzetti, lasciando i tentacoli interi. Frulla il prezzemolo con l'aglio e 50 ml d'olio fino a ottenere una crema. **Distribuisci nei piatti** i cubotti di melanzane, i pezzi e i tentacoli del polpo, poi decora con i pomodorini, la crema e qualche foglia di prezzemolo. Pepa e servi con un filo d'olio.

consigli utili

cottura PERFETTA

Acquista con tranquillità il polpo congelato: il freddo spezza le fibre e rende le carni più morbide, ma naturalmente puoi anche congelare in casa quello fresco. Al momento di cuocerlo, tuffa prima i tentacoli per 2-3 volte nell'acqua bollente, così si arricceranno, poi immergi anche la testa. Copri e cuoci lentamente. Infine, lascia raffreddare completamente il polpo nella sua acqua.

Preparazione 30 min.

Cottura 100 min.

"Per controllare la cottura solleva il polpo con una pinza da cucina e infila una forchetta alla base della testa. Se entra facilmente è cotto al punto giusto".

PLANET FARMS

Pestooh

Planet Farms, azienda leader nel vertical farming, presenta il nuovo pesto realizzato con basilico proveniente da agricoltura verticale: Pestooh. Pestooh, presente nei punti vendita di Esselunga, è un prodotto unico, di qualità elevatissima, con proprietà organolettiche eccezionali preservate grazie alla velocità di trasformazione del prodotto. Inoltre, grazie alla filiera completamente integrata e automatizzata sviluppata da Planet Farms, il basilico non deve essere lavato, preservando e mantenendo intatti gli olii essenziali della foglia fino alla trasformazione del prodotto. Il basilico coltivato da Planet Farms, con un processo realmente sostenibile, fresco tutto l'anno, conferisce a Pestooh un gusto autentico e dalle caratteristiche uniche. Anche il basilico di Pestooh, come tutti gli altri prodotti Planet Farms è coltivato, senza l'utilizzo di pesticidi, è disponibile 365 giorni all'anno grazie ad un processo che consente un enorme risparmio di acqua e di suolo rispetto all'agricoltura tradizionale in campo aperto. La ricetta di Pestooh, disponibile con e senza aglio, ha solo sei ingredienti indispensabili, sette per la versione con aglio: olio extra vergine di oliva, basilico Planet Farms da agricoltura verticale, Parmigiano Reggiano DOP stagionato 12 mesi, Pecorino Romano DOP, pinoli mediterranei, sale, aglio. Frutto di un'attenta selezione di materie prime di alta qualità gli ingredienti consentono di ottenere un pesto sorprendente e senza conservanti aggiunti.

ORTOROMI

Nuovi Estratti

La Cooperativa Agricola OrtoRomi amplia il suo già ricco assortimento di estratti di pura frutta e verdura con due nuovi deliziosi gusti: Kiwi giallo e Tropicale.
Non sono succhi cotti pastorizzati, ma sono fatti con il 100% di frutta e verdura estratte a freddo, si trovano nel banco frigo dell'ortofrutta e sono disponibili in 16 differenti gusti deliziosi. Sono realizzati con frutta e verdura fresche, di prima scelta, raccolta matura al punto giusto e spremuta a freddo. La tecnologia HPP, inoltre, preserva il profumo e il gusto della frutta e verdura fresca, mantenendo inalterate le vitamine e gli antiossidanti; grazie a questa tecnologia, non serve aggiungere acqua, zucchero, coloranti e conservanti.

CHANDON

Chandon Garden Spritz

Arriva in Italia Chandon Garden Spritz, la nuova creazione della Maison Chandon. Realizzato con la metà dello zucchero rispetto a qualsiasi altro drink da aperitivo, Chandon Garden Spritz aggiunge all'eccezionale gusto dello spumante Chandon un tocco unico: il nostro liquore all'arancia, fatto a mano con arance di provenienza locale, erbe e spezie. Una ricetta artigianale segreta – ready-to-serve - che svela tutta la sua freschezza se servito con del ghiaccio, una fetta di arancia essiccata e un rametto di rosmarino.

FERRERO

Gelati Ferrero: tutte le novità

I Gelati Ferrero presentano diverse novità ricche di gusto tra cui il ghiacciolo Estathè Ice Menta & Lime. Dalla consistenza morbida simile al sorbetto e dalle intense note dissetanti date dall'infuso alla menta e dal penetrante tocco di lime, insieme al vero infuso di foglie di thè, il nuovo ghiacciolo, senza conservanti né coloranti, è perfetto per accompagnare grandi e piccini durante tutta l'estate.

FRONERI

Nuovo Extrême Cookie Cone

Froneri ha lanciato il suo nuovo cono Extrême sul mercato italiano. La particolarità di questo prodotto risiede proprio nella cialda, dal tratto innovativo e inedito: alla composizione tradizionale si sostituisce un cono fatto di croccante biscotto cookie con pezzi di cioccolato in grado di mantenere la sua fragranza a lungo nel tempo. Il nuovo cono croccante accoglie al suo interno un cremoso gelato decorato con una deliziosa variegatura e ricche inclusioni che cambiano a seconda delle quattro varianti di gusto: panna, vaniglia e caramello, nocciola, panna e pistacchio. Con questa novità mai vista prima sul mercato italiano Froneri segna una vera rivoluzione nel comparto del gelato industriale, novità che saprà attrarre una gamma di consumatori ampia e trasversale.

CONSORZIO PARMIGIANO REGGIANO

Parmigiano Reggiano

Il Parmigiano Reggiano, formaggio a Denominazione di Origine Protetta (DOP), è tra i formaggi più antichi e più ricchi che si conoscano. Si produce oggi sostanzialmente come mille anni fa: con gli stessi ingredienti (latte, sale e caglio), con la stessa cura artigianale e la lavorazione del tutto naturale, senza l'uso di additivi. Il latte utilizzato è crudo, vale a dire non trattato termicamente, quindi con la ricchezza dei fermenti lattici presenti naturalmente. Il Parmigiano Reggiano, indispensabile in cucina, prevede una stagionatura minima di 12 mesi, ma è intorno ai 24 mesi che il Parmigiano Reggiano raggiunge la maturazione adatta a esprimere le sue caratteristiche tipiche. Le diverse stagionature regalano sensazioni aromatiche differenti e lo rendono particolarmente versatile in cucina, dato che si adatta a molte preparazioni e abbinamenti.

BIOTOBIO

Crunchy muesli avena con cocco e cacao Vivibio

Il Crunchy muesli avena con cocco e cacao sono il miglior mix per iniziare la giornata. Il crunchy senza glutine e senza latte è ideale da aggiungere a yogurt e bevande vegetali per una colazione piena di sapore e di energia. Gli ingredienti sono 100% biologici, senza olio di palma e rappresentano anche una ricca fonte di fibre.

GAMONDI 1890

Nuovo Aperitivo Fiori di Sambuco

Gamondi presenta il nuovo Aperitivo Fiori di Sambuco. La raccolta dei fiori freschi di sambuco, cresciuti spontanei nei fondivalle tra le colline delle Langhe, nei pressi del sito di produzione, viene effettuata manualmente scegliendo solo i fiori più profumati e rigogliosi, che vengono poi sapientemente infusi in alcol in modo da ottenere una base fresca e dal ricco bouquet aromatico. A questa si aggiungono un vino liquoroso ottenuto da Moscato d'Asti Docg, ingrediente in grado di esaltare le note aromatiche dei fiori freschi di sambuco, e distillato di vino, che va a conferire maggiore struttura al prodotto finale. Nasce così l'Aperitivo Fiori di Sambuco Gamondi, un vino aromatizzato di buon tenore alcolico dal sapore fresco e delicato, con un bouquet aromatico che spazia dalle note floreali alla frutta fresca e agli agrumi. Ottimo all'ora dell'aperitivo, perfetto liscio o come base in miscelazione.

DI **MADDALENA PIACENTINO**

gelatiere

1

Due tipi tra cui scegliere

Ci sono due tipi di gelatiera elettrica, ad accumulo e autorefrigerante La differenza principale è che nel primo caso il cestello va fatto raffreddare prima per alcune ore, altrimenti il gelato non raggiungerà la giusta consistenza. Se la gelatiera è auto-refrigerante, il cestello rimane dov'è, dal momento che è il compressore della macchina che fa scendere la temperatura e la mantiene costante.

Le braccia e il motore

Dalla grandezza del cestello dipenderà la quantità di gelato che si può preparare. Le pale mescolatrici sono le "braccia" della gelatiera e sono loro che mantecano il gelato. Possono essere di plastica o di acciaio. Il motore è il dispositivo che alimenta le pale: una buona potenza incide sul risultato finale ma anche sul costo.

3

La capacità del cestello

i due tipi di gelatiere hanno potenza e prezzo diversi, mentre uguale è il tempo necessario per la preparazione, che è di circa 20 minuti. La capacità del cestello è in media di 1,5 litri, che vuol dire 800 g di gelato, ma esistono anche da 2 litri e ci sono anche quelli che possono produrre 2 gusti.

Facile da usare

La gelatiera elettrica con recipiente refrigerante in alluminio alimentare, perfetta anche per preparare deliziose granite e sorbetti alla frutta. Ti basterà preparare il composto, versarlo nel contenitore precedentemente refrigerato nel freezer e azionare il motore: in poco tempo avrai un gelato delizioso! La gelatiera si pulisce facilmente perché il contenitore refrigerante è estraibile. Nella confezione trovi anche un goloso ricettario. (Linea Grandchef, capacità 800 ml, **Tescoma,** € 69,90)

Al basilico con limone

Per 6 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 5 minuti

500 ml di panna fresca - 250 ml di latte - 25 g di basilico fresco - 5 tuorli - 150 g di zucchero - 1 limone

Lava il basilico e asciugalo delicatamente. Mettilo nel mixer con metà panna fresca e zucchero e frulla fino a realizzare un composto liscio. Versa metà composto in una vaschetta da gelato, unisci il resto della panna e mescola. Trasferisci il resto del composto in un pentolino con il latte e scalda a fuoco lento. Spegni prima di arrivare all'ebollizione.
Sbatti i tuorli fino a quando non saranno spumosi quindi aggiungi a filo il composto caldo con il latte e continua ad amalgamare con le fruste. Poni nuovamente il tutto sul fuoco e mescola; fai addensare, sempre senza far bollire.
Togli dal fuoco e, facendolo passare attraverso un colino, versalo nella vaschetta con la parte di composto messa da parte all'inizio. Se ci sono ancora pezzetti di foglie, schiaccialo con un cucchiaio per setacciarlo per bene. Unisci la scorza grattugiata di limone e fai raffreddare in frigorifero per 2 ore. Versa il composto nella gelatiera e azionala secondo le istruzioni. Servilo in coppette con fettine di limone e foglie di basilico oppure con dei pinoli.

GELATI E SORBETTI come li vuoi tu

TEMPERATURA COSTANTE

Macchina per il gelato con compressore, 3 funzioni, cestello estraibile in acciaio inox, capacità 1,2 litri per produrre 700 grammi di gelato. Ha il coperchio trasparente per controllare la preparazione, con chiusura ermetica “salva freddo”. (Il Gelataio ICK5000, **De Longhi,**€399,99)

UN AMORE DI COPPA

Una coppa che farà gola a tutti gli amanti del gelato: il gelato è servito come in un calice e potrete decidere voi la quantità. Il set è composto dalla coppa in acciaio inox 18/10 e resina più cucchiaino da gelato a forma di cuore in acciaio lucido. Realizzato in tante e vivaci colorazioni. Il design è di Miriam Mirri. (Big Love, **Alessi,** €50)

PER GRANDI QUANTITÀ

Il robot per la preparazione di gelati, sorbetti e granite 100% home made in meno di 30 minuti! Dotato di un gruppo refrigerante integrato e di 2 bacinelle (una fissa, una amovibile) con capacità di 2 litri ciascuna per preparare più gelato. (Gelato Expert, **Magimix,** € 700)

SERVIRE CON ELEGANZA

Porzionatore per gelato realizzato in 100% acciaio inox, effetto specchiato. Il gelato scivola facilmente dalla superfice non aderente. (Servi gelato linea Forma, **Pedrini,** €7,90)

GELATO E YOGURT

Produce fino a 2 litri di gelato o yogurt grazie a 4 programmi specifici. Il gelato arriva in massimo 60 minuti e lo yogurt in 5-8 ore. Non necessita di pre-raffreddamento grazie al compressore integrato; è adatto sia a latte vaccino che vegetale (Ice Creamer, **Caso Design,** € 460)

DI **MADDALENA PIACENTINO**

Spumante rosato Extra Dry **Vigneti Romio**

Per la linea Romio, Caviro ha selezionato con cura i viticoltori romagnoli più esperti e i vitigni migliori, affidandosi a cantine che affiancano ai processi produttivi più moderni l'esperienza maturata da generazioni. **Ogni bottiglia racconta un pezzo di storia della Romagna,** così come il vino che contiene. Il progetto Vigneti Romio si pone l'obiettivo di perfezionare le qualità dei vini partendo dalle misure adottate in campo e sulla vite fino all'adozione delle **migliori tecniche di vinificazione**. Per questo spumante la vinificazione in bianco prevede una lieve pressatura seguita da qualche ora di macerazione sulle bucce limitando il contatto con l'aria per evitare ossidazioni e viraggio del colore. La fermentazione a temperatura controllata permette di **sviluppare sentori freschi e fruttati e il tipico perlage dello spumante** e tutte le note terziarie ricercate di questo vino rosato tenue con riflessi vivaci e brillanti.

ZONA DI PROUZIONE

Vino dell'Emilia-Romagna, spumantizzato da Caviro Faenza nella cantina di Savignano. Espressione della Romagna più autentica, concepita non solo come un luogo ad alta vocazione vinicola, ma come uno stile di vita.

PRENDI NOTA **GLI AROMI**

Al naso si esprime con note dominanti di frutti rossi e sentori di pesca sciroppata mantenendo una nota incredibilmente fresca. Al palato è fresco, sapido e croccante, il perlage è fine e piacevole.

LA VERA piada ROMAGNOLA

Versa sulla spianatoia 500 g di farina 00. Al centro metti 135 ml di acqua frizzante e 135 ml di latte a temperatura ambiente, 100 g di strutto e 1 pizzico di sale. Impasta fino a ottenere un impasto omogeneo. Forma una palla, avvolgila nella pellicola e lascia riposare per almeno 6 ore. Suddividi l'impasto in 8 palline di pari peso. Prendi una pallina, e inizia a tirare la pasta con il matterello, cercando di ottenere una sfoglia sottile. Man mano che le stendi cuoci le piadine su una piastra molto calda, 1-2 minuti per lato. Metti le piadine cotte una sopra l'altra in un piatto e coprile con un canovaccio in modo che rimangano tiepide e morbide. Farcisci con salumi a piacere.

veg PER TUTTI

“Per una versione della domenica, una volta farcite piega a triangolo le tue crêpe quindi disponile in teglia con un po’ di besciamella. Copri con abbondante formaggio grattugiato e fari cuocere per 15 minuti a 190°, poi altri 5 in modalità grill.”

e in più...

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Crêpe verdi con stracciatella

Ma quanto sono versatili le crêpe? Dolci, salate, gratinate, arrotolate come cannelloni, imbottite e chiuse a fagottino con un filo di erba cipollina o farcite al piatto come piadine, non c’è modo in cui io non le ami. Questa in verde, con verdure arrosto e stracciatella, è una delle mie versioni estive preferite. Ecco come prepararla!

Taglia a fette e poi in quarti **1 melanzana**, affetta anche **4 zucchine** e lava **150 g di pomodori ciliegia.** Raccogli tutto in ciotola e condisci con **olio extravergine,** sale, pepe e una manciata di **foglioline di timo**. Versa le verdure in una placca da forno e cuoci a 200° per circa 20 minuti.
Intanto occupati delle crêpe: versa nel boccale del mixer a immersione **2 uova, 400 g di latte, 30 g di olio evo**, sale q.b, **10 foglie di basilico, 100 g di farina** setacciata e **100 g di spinaci** lessati e ben strizzati. Frulla fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Scalda una crepiera o una padella antiaderente da 16-18 cm di diametro, ungila con poco olio e versa al centro un mestolo di pastella; rotea per velare tutta la superficie, attendi che i bordi comincino a staccarsi ed incresparsi leggermente, quindi gira la crespella e cuocila un minutino anche sull’altro lato.
Prosegui così con tutte le altre. Una volta pronte farcisci le tue crêpe con le verdure, tanta stracciatella, basilico fresco e una manciata di **pinoli tostati**.

In forno o nel wok
Le verdure arrostite resteranno carnose e prenderanno quel buon sapore che ricorda la brace. Ma se per te fa troppo caldo per accendere il forno, puoi spadellarle nel wok e condire a crudo i pomodorini con olio, sale, pepe e tanto basilico.

fresco profumo DI MENTA

Un'erba delicata ma che regala ai piatti un aroma unico e inconfondibile. Sfiziosa con la ricotta, classica con le zucchine e per finire in un abbinamento irresistibile con il cioccolato fondente per il parfait

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Frittelline di ricotta

Per 4 persone

300 g di patate - 300 g di ricotta - 100 g di grana grattugiato - 50 g di farina - 1 uovo 1 mazzetto di menta fresca - olio di semi di mais per friggere - sale - pepe

Metti a bollire le patate con la buccia in abbondante acqua salata. Quando saranno morbide (ci vorrà circa mezz'ora a seconda delle dimensioni delle patate) scolale e lasciale intiepidire, poi pelale e schiacciale con una forchetta o uno schiacciapatate. **Una volta raffreddate** completamente, aggiungi la ricotta, il grana grattugiato, l'uovo, alcune foglie di menta tagliate a julienne e poi la farina. Continua a lavorare con un cucchiaio di legno fino a quando il composto sarà ben omogeneo, quindi regola di sale e pepe. **Scalda abbondante olio** in una pentola, poi, utilizzando 2 cucchiai, fai cadere nell'olio caldo delle piccole quantità irregolari di composto. Friggi le frittelle fino a quando saranno ben dorate e croccanti. Scolale sulla carta assorbente e poi servile calde con un pizzico di sale.

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

Tagliatelle con zucchine e pistacchi

Per 4 persone

300 g di tagliatelle secche all'uovo - 250 g di zucchine - 1 mazzetto di menta fresca - 40 g di granella di pistacchi - 40 g di grana grattugiato - olio extravergine di oliva - sale

Ricava la buccia delle zucchine e tagliala a bastoncini non troppo sottili, quindi saltali velocemente in una padella antiaderente ben calda con un filo d'olio, poi regola di sale e pepe. Sciacqua le foglie di menta e asciugale una ad una con un foglio di carta assorbente.
Cuoci in padella anche la parte interna delle zucchine a tocchetti e frullala con pochissimo olio extravergine e qualche fogliolina di menta in modo da ottenere una crema per condire le tagliatelle.
Immergi la pasta in abbondante acqua bollente salata e cuocila al dente, poi saltala in padella con le zucchine a bastoncini, la crema e un'abbondante spolverata di grana. infine, aggiungi la granella di pistacchi tostata e profuma con le foglie di menta fresca.

20 min. Preparazione + riposo

Cottura NO

Parfait con gocce di cioccolato

Per 4 persone

500 g di panna fresca - 70 g di tuorli - 60 g di zucchero semolato - 50 g di sciroppo di menta - 80 g di gocce di cioccolato - 2 rametti di menta fresca

Monta la panna ben fredda, nella planetaria o con la frusta elettrica, con 40 grammi di zucchero semolato e riponila in frigorifero. Monta anche i tuorli con lo zucchero fino a quando la massa sarà leggera e spumosa.
Unisci la panna montata mescolando con una spatola con movimenti delicato dal basso verso l'alto con delicatezza, in modo da non smontare il composto. Aggiungi lo sciroppo di menta a filo e le gocce di cioccolato, poi suddividi il composto in stampi da budino e metti in freezer per almeno 3 ore.
Togli dal freezer 15 minuti prima di consumarlo e servilo decorato con gocce di cioccolato e foglioline di menta.

8 *insalate* di CEREALI

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **F. ARIATTA**

"Originario del Maghreb il cous cous è preparato con farina di semola di grano duro e cotto al vapore. In vendita si trova solo quello industriale precotto".

Preparazione 20 min.

Cottura 15 min.

Cous cous con ceci, pomodorini e cetrioli

Per 4 persone

200 g di cous cous precotto - 200 g di pomodori datterini - 200 g di ceci cotti - 2 cetrioli - 1 limone - olio extravergine di oliva - 200 g di yogurt greco - prezzemolo - 1 cucchiaino di paprika dolce - sale - peperoncino - semi di sesamo

Prepara il cous cous come indicato sulla confezione, metti il coperchio e lascia gonfiare. Scola i ceci e versali in una padella con la paprika, 1 cucchiaio d'olio e sale. Cuoci 5 minuti a fuoco basso mescolando e lascia raffreddare.
Taglia i pomodori datterini a pezzetti. Spunta i cetrioli, elimina i semi e riducili a cubetti, poi versa tutto in un contenitore, unisci i ceci e condisci con olio e sale. Versa in un'altra ciotola lo yogurt greco, succo di limone, olio, sale e mescola versando poca acqua, poi copri tutto e metti a riposare in frigotifero.
Trasferisci il cous cous in un'insalatiera con un filo d'olio e sgranalo con una forchetta. Aggiungi i ceci, le verdure, il prezzemolo, il peperoncino, sale e poco succo di limone. Servilo con la crema di yogurt, spolverizzando con semi di sesamo.

Orzo con cipolla e fagioli rossi

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

300 g di orzo - 2 cetrioli - 200 g di fagioli rossi già cotti - 1 cipolla rossa - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lessa l'orzo in abbondante acqua salata per 30 minuti circa, scolalo e lascia raffreddare. Pela la cipolla e quindi affettala finemente. Scola i fagioli rossi lessati dalla loro acqua, infine spunta i cetrioli e tagliali a piccoli pezzi.
Trasferisci l'orzo ormai freddo in una ciotola capiente, condiscilo con 2 cucchiai d'olio extravergine, sale e pepe, quindi mescola con cura per amalgamare gli ingredienti.
Aggiungi i fagioli rossi scolati, gli anelli di cipolla e poi i cetrioli tagliati a tocchetti. Decora con foglioline di prezzemolo e un filo d'olio.

piatti FRESCHI e salutari

Pranzo estivo per molti di noi è sinonimo di insalata di pasta, e con ottimi motivi! Ma se sostituiamo la pasta con cereali differenti come orzo, farro, miglio e cous cous otteniamo alcuni benefici in più, innanzitutto il piacere di scoprire sapori differenti e poi il fatto che in genere apportano più fibre e quindi risultano più sazianti a parità di peso. Come se non bastasse, i cereali integrali, come il riso rosso o quello venere, sono più ricchi di vitamine e sali minerali preziosi per l'organismo. Infine il riso e la quinoa sono perfetti per chi segue una dieta gluten free.

Miglio al pesto di rucola con crumble di frutta secca

Per 4 persone
250 g di miglio - 80 g di rucola - 40 g di nocciole - 50 g di grana grattugiato - 200 g di fagiolini - 200 g di zucchine - 30 g di noci - 20 g di frutta secca mista - olio extravergine - sale - pepe

Cuoci il miglio per circa 15 minuti in abbondante acqua leggermente salata, scolalo e lascia raffreddare. Per il pesto, frulla al mixer la rucola con le nocciole, il grana e 100 ml d'olio, poi regola di sale e pepe. **Spunta i fagiolini e scottali** per 5 minuti in acqua bollente salata e poi raffreddali subito in una ciotola con acqua e ghiaccio in modo che mantengano il colore brillante. **Taglia le zucchine a rondelle** sottili e saltale velocemente in padella con un filo d'olio. Unisci in una ciotola miglio, zucchine e fagiolini, condisci con il pesto e decora con frutta secca e noci tritate grossolanamente.

Cereale antichissimo

Rapido da cuocere e facile da lavorare, il miglio è ottimo per preparare tanti piatti come insalate, zuppe, e polpette (Il Fior di Loto, 400 g a 2,95 euro).

"Ricco di carboidrati e proteine il miglio è un cereale privo di glutine che un tempo si usava come alternativa alla carne".

Preparazione 30 min.

Cottura 25 min.

"Il farro altro non è che un grano della varietà più antica. I due sono molto simili, con la sola differenza che il farro è leggermente più ricco di proteine".

Farro alla mediterranea

Per 4 persone
300 g di farro - 150 g di zucchine - 150 g di pomodorini - 200 g di feta - sale - pepe
Per il pesto: 70 g di basilico - 40 g di pinoli - 50 g di pecorino grattugiato - 100 ml di olio extravergine - 1 spicchio d'aglio - sale - pepe

Lessa il farro in abbondante acqua salata per circa 30-35 minuti, scolalo e e lascia raffreddare. Intanto, taglia i pomodorini a spicchi, salali e falli scolare per eliminare l'acqua, poi condiscili con olio e pepe. **Per il pesto, frulla l'aglio** scottato per 1 minuto in acqua bollente con i pinoli, l'olio e il pecorino, aggiungi il basilico, poco alla volta, lavorando fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa e regola di sale. **Taglia intanto la parte verde** delle zucchine a bastoncini sottili e saltale velocemente in una padella a fiamma vivace con un filo d'olio, quindi regola di sale e pepe. Infine, disponi il farro in una ciotola e condiscilo con il pesto, unisci zucchine e pomodorini e completa con la feta, tagliata a cubetti di circa 2 cm di lato.

LA QUINOA è L'ALTERNATIVA

Come l'amaranto e il grano saraceno i semi di quinoa sono uno pseudo-cereale e quindi possono sostituire i derivati del grano che non sono adatti nelle diete gluten free. Ma non solo, rappresentano anche una valida alternativa alle proteine di origine animale, perché hanno un contenuto proteico che oscilla dal 13,8 al 21,9 per cento e si tratta anche di proteine dall'elevato valore biologico, che contengono diversi aminoacidi essenziali.

Bowl di quinoa bianca con avocado e ravanelli

Per 4 persone
200 g di quinoa bianca - 100 g di piselli - 6 ravanelli - 150 g di pomodorini - 2 avocado -299 g di germogli di soia - 150 g di quartirolo - olio extravergine - sale - pepe

Immergi la quinoa in abbondante acqua poco salata e cuoci per circa 15 minuti, scola e lascia raffreddare. Scotta i piselli per 3 minuti in acqua bollente salata e poi raffreddali in acqua e ghiaccio.
Taglia i pomodorini a metà, salali e lasciali scolare, poi condiscili con pepe e olio extravergine. Pela gli avocado e tagliali a fette non troppo sottili. Taglia i ravanelli a rondelle molto sottili con l'aiuto di una mandolina.
In una bowl capiente unisci la quinoa, i piselli, i pomodorini, l'avocado, i ravanelli e mescola con cura. Infine aggiungi i germogli di soia sciacquati, il formaggio quartirolo sbriciolato grossolanamente, un abbondante giro d'olio e porta in tavola.

"L'orzo perlato, ovvero privato della pellicina esterna, è digeribile, non necessita di ammollo e cuoce velocemente".

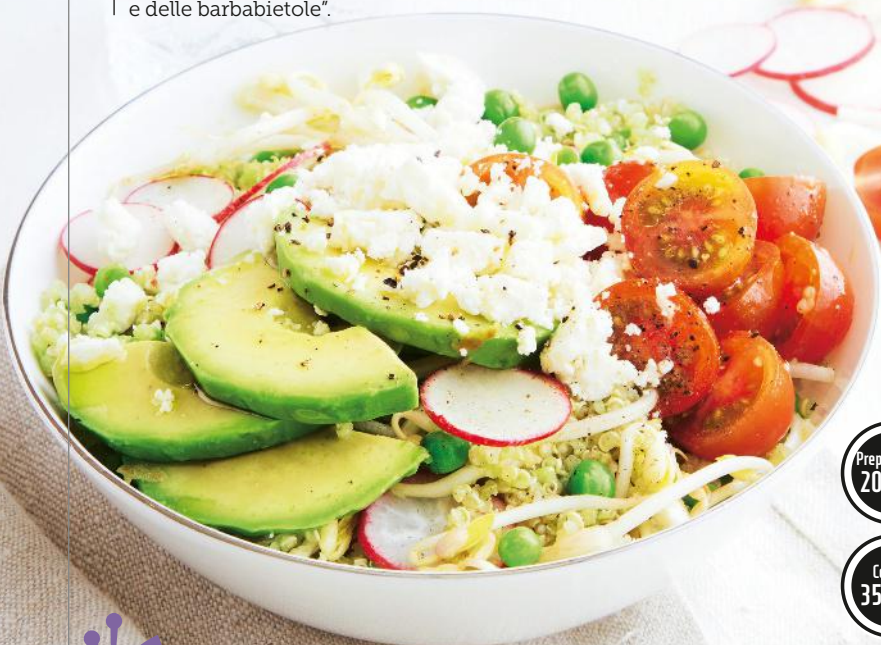
Preparazione 30 min.
Cottura 35 min.

"Anche se si cucina come un cereale, la quinoa è propriamente una pianta erbacea, della stessa famiglia degli spinaci e delle barbabietole".

Preparazione 20 min.
Cottura 35 min.

Orzo con melanzane, peperoni e salsa rossa

Per 4 persone
300 g di orzo perlato - 200 g di peperoni gialli - 250 g di pomodori datterini - 300 g di melanzane - 1 mazzetto di basilico - 70 g di grana in scaglie - 100 g di olio extravergine - sale - pepe

Cuoci l'orzo per 30 minuti in abbondante acqua salata, scolalo e raffreddalo velocemente sotto acqua corrente. Taglia le melanzane senza pelarle completamente e poi saltale in una padella antiaderente con un filo d'olio a temperatura moderata, per circa 10 minuti con il coperchio; se serve aggiungi pochissima acqua. Infine, regola di sale e pepe.
Taglia i peperoni a falde e cuocili sulla griglia oppure sulla piastra fino ad abbrustolirli leggermente, quindi riducili a cubettoni. Dividi i pomodorini a metà e frullali nel mixer versando l'olio a filo. Regola sale e pepe.
Trasferisci l'orzo in un'insalatiera capiente, aggiungi la salsa di pomodoro fresco, le melanzane, i peperoni, e condisci con un filo abbondante d'olio extravergine, scaglie di grana e foglie di basilico fresco.

Bulgur con carote e zucchine

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 20 minuti

250 g di bulgur - 200 g di carote - 200 g di zucchine - 200 g di peperoni rossi - 2 rametti di prezzemolo - 50 g d'olio extravergine - sale - pepe

Cuoci il bulgur in una pentola con abbondante acqua bollente salata per 10 minuti, poi scolalo e lascialo raffreddare. Taglia le carote a cubetti, le zucchine a spicchi sottili e i peperoni a bastoncino, utilizzando possibilmente una mandolina.
Lessa le verdure secondo i diversi tempi di cottura: tuffa prima le carote in acqua bollente salata e cuocile per 5-6 minuti, poi sgocciolale su carta assorbente da cucina, Cuoci allo stesso modo i peperoni per 4-5 minuti e le zucchine per 3-4 minuti, scolando e mettendole ad asciugare ogni volta.
Trasferisci le verdure e il bulgur in una ciotola capiente, condisci con sale, pepe e un filo d'olio, infine servi spolverizzando con foglie di prezzemolo tritate.

"Il riso basmati invece si trova nelle versioni normale e integrale, in ogni caso ha il chicco lungo e aromatico".

Preparazione 20 min.

Cottura 25 min.

Riso rosso, basmati e Venere con ceci e fagiolini

Per 4 persone
100 g di riso rosso - 100 g di riso basmati - 100 g di riso Venere - 100 g di fagiolini - 150 g di ceci lessati - 200 g di broccoli - 100 g di carote - 1 cucchiaio di semi di girasole - olio extravergine - sale - pepe

Cuoci separatamente i 3 risi, in acqua bollente salata, sciacquandoli prima e disponendoli in 3 pentolini diversi, secondo i tempi di cottura indicati sulle confezioni, poi scolali, suddividili in 3 ciotole, condiscili con poco olio e lasciali raffreddare.
Pulisci carote, fagiolini e broccoli, tagliali a pezzetti, poi lessali separatamente nella stessa acqua poco salata, prima le carote e i fagiolini per 4-5 minuti e poi i broccoli per 5-6. Falli raffreddare e frulla al mixer metà dei broccoli con un filo d'olio extravergine fino a ottenere un composto cremoso.
Riunisci in una ciotola i risi freddi e condiscili con il pesto di broccoli, mescolando bene. Unisci i ceci, i fagiolini, le carote, i broccoli rimasti e condisci con un filo d'olio, sale e pepe. Decora con i semi di girasole tostati.

sceglilo INTEGRALE

I risi colorati, come il rosso e il Venere, sono particolarmente consigliati, innanzitutto perché sono integrali, e quindi più ricchi di fibre, e poi perché i pigmenti che danno colore ai chicchi sono delle sostanze particolari, dette polifenoli, dalle notevoli proprietà antiossidanti. I risi pigmentati però non sono adatti ai risotti, meglio lessarli e usarli per le insalate o saltarli in padella con spezie e verdure.

AROMATICO e nutriente

Profumato e fragrante il riso basmati ha un potere saziante elevato e duraturo: ne bastano 50 g a testa mentre, per una porzione di quello normale ne servono almeno 70 g.

A CURA DI **DANIELA TAGLIAFERRI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI** FOTO DI **F. ARIATTA**

pesche

Come mele, pere, albicocche, ciliegie e anche rose e biancospino le pesche appartengono alla famiglia delle Rosacee. Maturano in estate: da giungo fino ad agosto e alcune varietà tardive fino a settembre. Fra queste spicca la **siciliana di Leonforte Igp** che ha una particolarità: da più di 70 anni viene coltivata nella provincia di Enna avvolta in sacchetti di pergamena per proteggerla dai parassiti. Le varietà italiane le più diffuse sono la **gialla, succosa e profumata,** a pasta bianca ideale per le macedonie, la **nettarina o pesca noce con polpa croccante** e buccia liscia, spesso usata per i dolci. Poi **la percoca, soda e compatta** perfetta da fare sciroppata, per succhi, e marmellate, **la tabacchiera, piccola, schiacciata e molto dolce**, infine la calabrese **merendella, antica cultivar** dal gusto irresistibile. Compito per l'estate: assaggiarle tutte!

DALLA CINA ALLA PERSIA
Il nome botanico della pesca è Prunus persica (da cui pesca) perché venne introdotta in Europa dalla Persia, anche se la pianta è orginaria della Cina, dove la coltivano fin dall'antichità.

Frutta light
Un frutto pesa in media 100-150 grammi e apporta 40-60 calorie.

PROVALE ANCHE cucinate

Le pesche sono molto buone cotte: ripiene al forno, saltate in padella con un filo di miele oppure grigliate. Le migliori da cuocere sulla griglia sono quelle noci. Lavale, rimuovi il nocciolo e tagliale a metà, poi spennella la polpa con burro fuso. Scalda una griglia e cuocile 2-3 minuti con la parte spennellata rivolta verso il fuoco. Servile spolverizzate con zucchero di canna, poco miele e fiocchi di ricotta.

PRENDI NOTA

BEVANDA ESTIVA

Taglia 3 pesche gialle a spicchi senza pelarle e trasferiscile in una pentola con 2 litri d'acqua, il succo di mezzo limone e 3 cucchiai di zucchero. Porta a ebollizione, spegni e aggiungi 2 bustine di tè verde. Lascia in infusione almeno 5 minuti e fai raffreddare. Versa il tè alla pesca in 2 bottiglie e raffredda in frigorifero per almeno 2 ore. Servi con ghiaccio e menta.

Tartellette con crumble e caramello

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 confezione di pasta brisé - 3 pesche gialle - 30 g di mandorle spellate - 30 g di pistacchi. Per la crema pasticcera: 400 ml di latte - 100 ml di panna - 100 g di zucchero - 6 tuorli - 50 g di amido di riso - 1 baccello di vaniglia. Per il caramello salato: 200 ml di panna fresca - 200 g di zucchero - succo di limone - fior di sale

Per la crema pasticcera, scalda latte, panna e vaniglia fino a sfiorare il bollore. Monta i tuorli con zucchero e amido di riso, incorpora il latte, porta a ebollizione e cuoci mescolando finché si addenserà. Ricava dalla pasta brisé 4 dischi e fodera gli stampi da tartelletta, quindi aggiungi uno strato sottile di crema.

Taglia le pesche a metà, elimina i noccioli e tagliale a spicchietti, poi cuocile per 3 minuti in acqua zuccherata. Adagiale negli stampi formando un cerchio partendo dall'esterno. Cuoci le tartelette in forno a 170° per 15 minuti. Intanto trita mandorle e pistacchi, poi suddividili nelle tortine appena sfornate.

Per il caramello salato, versa lo zucchero a secco in una padella finoin un padellinounisci 3 gocce di succo di limone e cuoci a fiamma bassa senza mescolare fino a ottenere un caramello ambrato. Aggiungi la panna bollente, versandola a filo e mescolando, poi sala e fai raffreddare. Servi le tartelette con la salsa.

Clafoutis alla vaniglia

Per uno stampo da 26 cm
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 55 minuti

700 g di pesche gialle - 200 ml di latte intero - 100 g di zucchero semolato - 90 g di farina 00 - 1 baccello di vaniglia - 3 uova - 2 cucchiai di brandy - burro - sale - zucchero a velo

Per la pastella, monta le uova con lo zucchero in una ciotola con la frusta elettrica, finché il composto sarà chiaro e gonfio. **Aggiungi la farina setacciata**, il sale, la polpa del baccello di vaniglia e, senza fermarti, unisci il brandy e il latte poco alla volta, fino a ottenere una consistenza non eccessivamente densa. **Taglia le pesche a metà**, elimina il nocciolo e pelale. Disponi le mezze pesche con il taglio rivolto verso il basso nello stampo imburrato, poi copri con la pastella. Cuoci in forno caldo a 180° per 55 minuti, fino a doratura. Togli dal forno, fai intiepidire e servi con abbondante zucchero a velo.

curcuma

Una spezia ricca di proprietà, considerata un superfood grazie alla curcumina, potente antiossidante e antinfiammatorio. Ideale per aromatizzare e colorare ogni tipo di piatto

A CURA DI **METELLA RONCONI**

È una spezia di colore giallo/arancio intenso, chiamata anche **zafferano delle Indie**, molto utilizzata nella medicina ayurvedica e in quella cinese. In cucina si usa il rizoma essiccato, simile a quello dello zenzero, della **pianta Curcuma Longa**, ingrediente principale del curry. Quella fresca si può consumare cruda, se invece è in polvere, meglio aggiungerla solo alla fine della preparazione, stemperandola in acqua non troppo calda perché le alte temperature la impoveriscono, deteriorandone i principi attivi. È soprattutto **la curcumina, un elemento antiossidante** e antinfiammatorio che dà il tipico colore al rizoma, la responsabile di tutte le proprietà benefiche di questa spezia. La curcuma, abbinata alle sostanze giuste, viene assimilata meglio e potenziata, in particolare se assunta con piperina (dal pepe nero) o bromelina (dall'ananas), Omega3, olio di semi di lino, salmone, avocado, noci. In cucina può essere utilizzata in tantissimi modi: **per aromatizzare il burro**; aggiunta a vari tipi di yogurt per farne una salsa; nelle insalate di pasta e piatti freddi; per dare un tocco di colore dorato a creme, budini, torte e biscotti e persino per un gustoso gelato.

Oggi è facile trovarla non solo in polvere, ma anche come radice fresca. Usa una grattugia per sminuzzarla ma indossa dei guanti, per evitare di tingerti le dita di giallo.

DA NON CONFONDERE

CURCUMA E CURRY

Spesso confusi perché molto simili per colore e odore, in realtà la curcuma è uno dei principali ingredienti del curry (in India chiamato masala), un mix di spezie tra le quali ci sono anche pepe nero, cumino, coriandolo, zenzero, peperoncino, chiodi di garofano, cannella e cardamomo. Ben diverso il rispettivo sapore: aromatico e piccante quello del curry, più dolce e delicato quello della curcuma. Per questo ben si abbina anche a dolci e yogurt.

I nutrienti

Nella tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 grammi di curcuma

vitamine	(mg/100g)
E	4,43
niacina	1,350
C	0,7

minerali	
potassio	2.080
fosforo	299
magnesio	208
calcio	168
ferro	55
zinco	4,35

Colorante naturale

Il sapore è molto volatile, mentre il suo colore si mantiene nel tempo. Per questo, la curcuma viene utilizzata come colorante alimentare e già in tempi antichi veniva usata anche come erba tintoria.

UN PERFETTO ABBINAMENTO

Curcuma e zenzero si abbinano bene e insieme possono aiutare ad accelerare il metabolismo favorendo la perdita di peso, oltre a combattere la ritenzione idrica e l'eliminazione delle scorie grazie alle proprietà diuretiche.

2080 mg potassio = per 100 g

come coltivarla IN VASO

La curcuma si presta alla coltivazione in vaso, basta tenerla al riparo durante il periodo invernale. Quando le foglie ingialliranno e tenderanno ad appassire, **si possono raccogliere le radici** che ci servono, dividendo delicatamente i rizomi.

contro LE infiammazioni

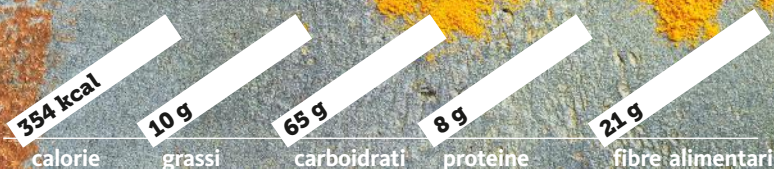
La curcumina inibisce un enzima che stimola la produzione di sostanze che facilitano i processi infiammatori, riducendone così i livelli nel sangue. Questo meccanismo d'azione contribuisce a spiegare la spiccata azione anti-infiammatoria di questa spezia, che può dare sollievo ai dolori articolari, da artrite e artrosi.

TISANA PER IL RAFFREDDORE

Con la curcuma puoi preparare una tisana contro raffreddore e mal di gola: sciogli 2 cucchiaini di polvere in 500 ml di acqua calda, 1 cucchiaino di miele, un cucchiaio di succo di limone e un pizzico di pepe nero. Mescola il tutto e bevine una o due tazze al giorno.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 GRAMMI

Ha un elevato contenuto di carboidrati, un buon apporto di fibre e un ridotto quantitativo di grassi e zuccheri. È del tutto priva di colesterolo.

calorie	grassi	carboidrati	proteine	fibre alimentari
354 kcal	10 g	65 g	8 g	21 g

Cestini di sfoglia ai formaggi e yogurt

Per 15 cestini

1 rotolo di sfoglia rettangolare - 250 g di provola - 100 g di emmentaler - 50 g di parmigiano - 100 ml di yogurt greco - 1/2 cucchiaio di olio evo - prezzemolo - 1/2 cucchiaino di curcuma - 1 cucchiaino di miele - salsa di pomodoro - semi di sesamo - sale - pepe

Per la salsa unisci il miele e la curcuma allo yogurt e mescola bene. Aggiungi l'olio e lascia riposare per mezz'ora. **Ritaglia dalla sfoglia** tanti dischi utilizzando un tagliapasta rotondo da 12-14 cm di diametro. Capovolgi dei pirottini sulla placca foderata con carta forno, coprili con i dischi di sfoglia e bucherellali con una forchetta. **Cuocili nel forno preriscaldato** a 180° per circa 15 minuti. Intanto, taglia i formaggi a pezzetti e unisci il pepe. Sforna le sfogliatine, farcisci con i formaggi e rimetti in forno per 5 minuti. Sforna e decora con la salsa, qualche cucchiaino di pomodoro, prezzemolo e semi di sesamo.

Polpette di lenticchie e riso

Per 4 persone

300 g di riso basmati - 400 g di lenticchie lessate - 100 g di patate lessate fredde - 1 uovo - 50 g di parmigiano grattugiato - 1 cucchiaino di curcuma - 2 cucchiai di curcuma - 200 ml di brodo vegetale - 1/2 cipolla - pangrattato - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - olio extravergine - sale

Versa abbondante acqua in una casseruola, sala e porta a bollore. Metti a bagno il riso per circa 10 minuti, poi lavalo bene sotto l'acqua corrente per eliminare l'amido. Versalo nell'acqua, copri con un coperchio e cuoci per 10 minuti circa. Intanto frulla le lenticchie lessate insieme alle patate bollite fino a ottenere un composto omogenea. **Trasferisci il composto** in una ciotola e aggiungi il parmigiano, la curcuma, 1 uovo e un po' di pangrattato. Metti in frigo 3 ore, poi forma delle polpette grandi come una noce e rosolale con la cipolla tritata con poco olio. **Unisci 2 cucchiai colmi** di curcuma, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, poi bagna con 200 ml di brodo vegetale e cuoci per circa 20-25 minuti a fuoco basso. Spegni e servi con il riso.

Latte d'oro con miele e pepe nero

Per 30 tazze

Per la pasta di curcuma: 260 ml d'acqua - 85 g di curcuma in polvere - 1 pizzico di pepe nero
Per una tazza di golden milk: 170 ml di latte vegetale (mandorla, soia o cocco) - 1 cucchiaio di miele

Per la pasta di curcuma, versa l'acqua in una pentola con il pepe nero e porta a bollore. Quando l'acqua inizia a bollire, spegni e versa a pioggia la curcuma in polvere. Mescola bene fino a ottenere un composto ben densa e granuloso. Trasferiscila in un contenitore ermetico copri e conserva al fresco. **Per una tazza di golden milk,** versa in un pentolino il latte vegetale che hai scelto e portalo al limite dell'ebollizione. **Quindi versalo in un vasetto** con il tappo a vite, aggiungi 1 cucchiaino di pasta di curcuma e il miele, chiudi beneil tappo e scuoti con energia, poi versalo in una tazza. Il latte d'oro è pronto.

I GRANDI SUCCESSI DI UN'ICONA DELLA MUSICA LEGGERA
ORIETTA
BERTI
FOREVER
15 milioni di dischi venduti, 4 dischi d'oro, 1 di platino e 2 d'argento: la carriera musicale di **Orietta Berti** è stata segnata da successi travolgenti. Riscopri i suoi capolavori in una raccolta di 32 mitici brani come **Tu sei quello**, **Fin che la barca va**, **Se stasera sono qui**.
© 2019 GAPP MUSIC.
ORIETTA BERTI FOREVER
Doppio CD € 11,90*
IN EDICOLA con
sorrisi e canzoni TV
Chi
* Prezzo rivista esclusa.
Scopri lo shop on line su mondadoriperte.it

DI **METELLA RONCONI**

SAPEVI CHE

Sono il 28,5% le famiglie italiane che dichiarano di non fidarsi a bere l'acqua di rubinetto. Dato più alto al Sud, in Sicilia si arriva quasi al 60%

le alghe *che* SI MANGIANO

Le alghe marine commestibili, facili da conservare, **ricche di ferro, vitamine, minerali** e proteine vegetali e condimento che consente di sostituire il sale, per molti esperti saranno uno dei cibi del futuro. Tra le più note e benefiche ci sono : **l'alga Spirulina,** ricca di calcio e proteine; **la Wakame** che apporta iodio e fibre; **la Nori,** alga scura venduta in fogli, che aiuta la bellezza della pelle; **la Kombu,** ideale per le diete, che si trova essiccata e si può usare ancghecruda come spuntino da sgranocchiare.

bevi TANTO PER dormire meglio

Hai problemi di insonnia? Forse non bevi abbastanza. Secondo **uno studio americano condotto su circa 20.000 giovani** adulti in buona salute, infatti, c'è un legame fra disidratazione e poco sonno. Le persone che, durante il test, dormivano solo sei ore per notte presentavano un tasso significativamente più alto di disidratazione rispetto a coloro che ne dormivano otto. Il motivo è che se siamo poco idratati il fisico si difende e per prevenire la perdita di liquidi **produce la vasopressina,** un ormone antidiuretico che influisce con il ritmo del sonno. La disidratazione può causare anche stanchezza e affaticamento con sintomi come mal di testa e crampi muscolari che rendono **più difficile addormentarsi.** È importante quindi mantenersi idratati durante l'arco della giornata e, soprattutto quando fa caldo, bere la sera consente al proprio corpo di avere una corretta termoregolazione.

IL FUTURO sarà VERTICALE

L'agricoltura verticale o, "vertical farming", sta diventando sempre più popolare anche in Italia. La **coltivazione su più livelli sovrapposti** consente di ridurre acqua, manodopera e sostanze chimiche e naturalmente il suolo utilizzato e di conseguenza il suo impoverimento. L'obiettivo è massimizzare il numero di piante a metro cubo. Il vertical farming adotta un tipo di **coltura detta idroponica, dove le piante vengono coltivate in una soluzione di acqua** e minerali, diminuendo fino al 90% i consumi idrici rispetto a quella tradizionale. Acqua e nutrienti sono per lo più riciclati e il consumo di risorse è quindi radicalmente ridotto. Inoltre, consente di coltivare durante tutto l'anno. La più grande vertical farm d'Europa si sta ultimando alle porte di Milano, a Cavenago, per la produzione di insalata in foglia ed erbe aromatiche.

Piccoli semi, grandi fonti di benessere

Semi di lino, di zucca, di sesamo, di chia: i diversi tipi di semi commestibili racchiudono **moltissimi micronutrienti**. In particolare i semi oleosi sono ricchi di acidi grassi essenziali, fibre, vitamine, molti minerali e oligoelementi come ferro, magnesio, potassio, zinco, rame e selenio. I nutrizionisti consigliano di prevedere all'interno di un'alimentazione equilibrata **30 g di semi** (equivalgono a 3 cucchiai) al giorno.

DI MICHELA SASSI

grigliata ECO SOSTENIBILE

Finite le limitazioni e partita la stagione estiva è finalmente tempo di stare tutto il giorno all'aria aperta, il che significa barbecue in terrazza, nei parchi e nei giardini. In queste occasioni tuttavia bisogna seguire alcune semplice regole, come non lasciare in giro avanzi e rifiuti, ma munirsi di sacchetti per riportare tutto a casa. Non contribuire all'inquinamento e quindi rinunciare alle pur pratiche stoviglie monouso di plastica e affini. Anche la scelta del barbecue impatta sull'ambiente, i più sicuri sono quelli elettrici, a gas o a energia solare. Per la classica griglia a carbone per rispettare l'ambiente scegli le "capsule di carbone" che riciclano i trucioli industriali oppure opta una carbonella di legna secca naturale.

recupera L'ACQUA DELL'ASCIUGATRICE

Non tutti lo sanno, ma la macchina asciugatrice produce acqua ad ogni ciclo di asciugatura, che in genere non viene scaricata, ma raccolta in una vaschetta. Si tratta di acqua demineralizzata che può essere molto comoda per riempire tutti gli elettrodomestici che producono vapore, come il ferro da stiro e l'umidificatore oppure per lavare l'acciaio e il vetro senza che resti alcun residuo di calcare.

come fare in 5 mosse

1. Per la classica griglia scegli una carbonella di qualità, anche se costa di più, brucia più lentamente, quindi, ne consumi meno. E per l'accensione scegli sempre i fiammiferi in legno.
2. Evita invece i prodotti imbevuti di liquido che facilitano la combustione, sono a base di petrolio e liberano nell'aria composti molto inquinanti.
3. Non sprecare calore, la carbonella ha il vantaggio di poter cuocere verdura e frutta nella cenere dopo averle avvolte nella carta d'alluminio.
4. Dopo aver cucinato pulisci la griglia con una soluzione di bicarbonato e aceto aiutandoti con una spazzola di metallo
5. Infine, tieni presente che le ceneri sono un concime naturale.

FRIGORIFERO pulito E PROFUMATO

Sbrinare il frigo è un'operazione tanto noiosa quanto importante soprattutto se non è no frost, anche quelli che hanno questa funzione però possono riempirsi di ghiaccio, magari per un calo di corrente. Intervenire subito è importante perché in queste condizioni per funzionare correttamente il frigo consuma fino al 20% di energia elettrica in più. Quindi affrontiamo l'operazione. Per prima cosa stacca la spina e imposta il termostato sullo zero. Svuota i ripiani del frigorifero e quelli del freezer, spostando gli alimenti congelati in sacchetti termici. Mentre il ghiaccio si scioglie, lava con l'apposito detersivo, con quello per i piatti o con acqua e bicarbonato cassetti e ripiani partendo dall'alto, lava anche le pareti e asciuga. Passa poi al congelatore e liberalo da ogni residuo di ghiaccio aiutandoti con una spatola. Strofina le pareti con un panno. Poi inserisci la spina e regola il termostato a un livello superiore a quello abituale, in modo che si raffreddi velocemente, quando inizia a formarsi una brina leggera rimetti gli alimenti nel freezer e in frigo. Per mantenerlo più a lungo pulito e profumato lascia una ciotola di bicarbonato all'interno.

il gusto del viaggio

TARALLUCCI E VINO

Cosa significhi esattamente la parola tarallo non si sa con sicurezza: tra le ipotesi più probabili c'è quella che la farebbe derivare dal greco "daratos", che significa "una specie di pane". Secondo la tradizione popolare, nel Quattrocento, una madre, di fronte alla necessità di sfamare i figli, decise di impastare quel poco di cui disponeva: farina, vino bianco, olio pugliese e sale, dandogli la forma di tanti anellini. Nasceva così il tarallo, che oggi si è conquistato la denominazione PAT ossia Prodotto Agroalimentare Tradizionale italiano. Icona della tradizione gastronomica pugliese, è un prodotto da forno che può essere sia salato che dolce, si presenta con la caratteristica forma ad anello, color biscotto, con la superficie opaca e liscia, ed è fondamentale che abbia una consistenza friabile ma al tempo stesso croccante. Gli ingredienti di base sono sempre quelli originari, ma spesso ne vengono aggiunti altri per arricchirne il sapore, come i classici semi di finocchio oppure l'anice, lo zucchero, l'estratto di pomodoro e il peperoncino, la cipolla, il rosmarino. Così buoni che uno tira l'altro, vengono consumati come snack per una pausa sfiziosa o per l'aperitivo, da accompagnare a un buon bicchiere di vino. Molto apprezzato è anche il loro accostamento con salumi e formaggi. L'espressione "finire a tarallucci e vino" è utilizzata per indicare una situazione complicata, una lite o un diverbio che alla fine si concludono in modo amichevole e si ispira all'antica tradizione di offrire agli ospiti, a fine pasto, taralli dolci con un calice di vino.

Salento, TERRA TRA DUE MARI

Protesa tra lo Ionio e l'Adriatico, la penisola salentina offre candide distese di sabbia e mare trasparente ma anche città d'arte, una storia millenaria e una cucina che mantiene intatte le sue tradizioni

A CURA DI **METELLA RONCONI** E **FEDERICA ESTI**

Bagnata dal mar Ionio a ovest e dal mar Adriatico a est, la penisola salentina vanta alcune delle spiagge più belle d'Italia. Tre le due coste, un territorio ricco di ulivi, masserie, città barocche e borghi millenari. Il capoluogo è Lecce: le sue antichissime origini messapiche e le rovine romane, unite alla ricchezza del barocco, ne fanno una città unica. Il **barocco leccese** è un particolare stile artistico, che si è sviluppato tra la fine del Cinquecento e la metà del Settecento con forme e tipologie che puoi trovare solo qui. I monumenti più rappresentativi di questo stile sono la **Basilica di Santa Croce**, di fianco al Palazzo del Governo, l'ex convento dei Celestini (nella foto sotto), oltre alla Chiesa di Santa Irene e alla Piazza che ospita il **Duomo, la chiesa dalle due facciate:** un unicum artistico che dona ancor più fascino alla struttura. Nella Piazza Sant'Oronzo è possibile ammirare l'anfiteatro romano, la colonna con la statua del santo patrono e il Palazzo del Seggio. Merita sicuramente una visita la cittadina di **Otranto, una fortezza costruita sull'acqua**, dominata dal Castello Aragonese fatto costruire da Alfonso d'Aragona nel 1400. Il centro storico è uno scrigno protetto dalle mura angioine, dichiarato Patrimonio dell'umanità dall'Unesco nel 2010, con elementi del periodo Normanno ed altri a di quello bizantino. Qui trovate anche alcune tra le spiagge più belle come quella degli Alimini, **la Baia dei Turchi, Baia delle Orte** e subito fuori Otranto il **faro di Punta Palascìa**, il luogo più a est d'Italia.

SAPORI DEL TERRITORIO

Il cacioricotta
Un formaggio di capra stagionato dal gusto deciso, "ingrediente segreto" di molti piatti tipici come le famose orecchiette.

La puccia
Tipico street food salentino, è una pagnottella morbidissima farcita con tanti ingredienti a scelta e con golose salse.

L'olio pugliese
Le cultivar più diffuse di olivo sono "Ogliarola" e "Cellina di Nardò", con le quali si producono anche diverse, eccellenti Dop.

Gallipoli, L'ISOLA E IL CASTELLO

Il centro dell'antica città marinara di Gallipoli si trova su un'isola dominata dal **Castello Angioino**, a cui si arriva tramite un ponte seicentesco, il **Ponte Antico**: è questo che collega la città nuova sulla terraferma alla città vecchia. Il cuore di Gallipoli è fatto di stradine tortuose, architetture e mare che occhieggia dietro ogni angolo. Nel punto più alto del centro storico sorge la **Basilica Cattedrale** intitolata a Sant'Agata, conosciuta anche come Duomo e appartenente al periodo barocco. Risalgono invece al settecento le più belle dimore signorili: Palazzo del Seminario e Balsamo, la Torre dell'Orologio, Palazzo Pirelli e Palazzo Episcopale.

spiagge e mare

spiaggia Torre dell'ORSO

La spiaggia di Torre dell'Orso, **sulla costa adriatica** a sud di Lecce, si presenta come una mezzaluna tra due scogliere. La **spiaggia di sabbia** si estende per circa 900 metri ed è delimitate da splendide dune e dalla pineta. Ai lati dell'insenatura lo spettacolare costone di roccia bianca alta e frastagliata, caratterizzata dalla presenza di grotte come quella di S. Cristoforo sulle cui pareti è possibile vedere graffiti preistorici. A sud della baia di Torre dell'Orso, dai fondali azzurri emergono **due faraglioni** denominati le Due Sorelle.

TARALLI, uno tira l'altro

Non solo per snack e aperitivi: i taralli si possono utilizzare per arricchire e dare un tocco di originalità a tante ricette: noi ve li proponiamo in 3 versioni

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Panzanella croccante con filetti di sgombro

Per 4 persone

200 g di taralli - 100 g pomodori San Marzano - 150 g di cetrioli - 100 g di cipolla rossa di Tropea - 100 g di porro - 150 g di filetti di sgombro al naturale - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - olio extravergine d'oliva - basilico - sale - pepe

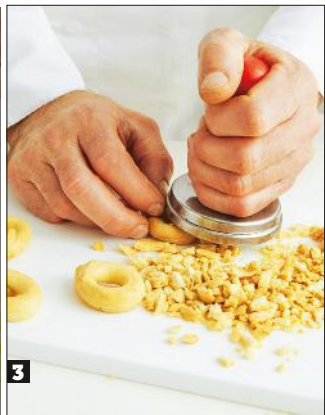
1 Prepara tutte le verdure separatamente. Comincia dai cetrioli eliminando la buccia con l'aiuto di un pelapatate, poi tagliali a cubettini non troppo piccoli in modo che mantengano una buona consistenza, eliminando la parte centrale del cetriolo con i semi.

2 Elimina la buccia più esterna della cipolla e poi affettala il più sottile possibile utilizzando una piccola mandolina. Lava bene e poi taglia a fettine anche i pomodori San Marzano. Da ultimo prepara i porri: sciacquali bene sotto acqua fredda corrente per eliminare ogni residuo di terriccio. Elimina la parte verde e quella inferiore con la radice e recupera solamente la parte bianca meno fibrosa e più saporita e tagliala a julienne.

3 Sbriciola i taralli grossolanamente usando un batticarne, poi condiscili con olio e aceto in modo che si ammorbidiscano leggermente. Trasferisci tutti gli ingredienti in una ciotola e condisci generosamente con olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Solo alla fine aggiungi i filetti di sgombro e alcune foglie di basilico fresco.

DUE COTTURE

Cosa li rende particolari

La cottura dei taralli prevede due passaggi: per prima cosa vanno fatti bollire in acqua salata. Quando salgono a galla estraili con una schiumarola e mettili a raffreddare su un canovaccio. Quindi disponili su una teglia e infornali a 180° per circa 30 minuti.

un prodotto gourmet pugliese

IL RE dei salumi

Re indiscusso dei salumi pugliesi è il capocollo di Martina Franca, grazie alla lenta marinatura e al profumo dell'affumicatura con la corteccia di Fragno, quercia tipica della Valle d'Itria.

Orecchiette con burrata, capocollo e pomodorini

Preparazione 25 min.

Cottura 120 min.

Per 4 persone

320 g di orecchiette - 150 g di pomodorini confit - 50 g di ricotta salata - 150 g di burrata - 2 spicchi d'aglio - 1 rametto di timo - 100 g di capocollo - 1 cucchiaino di zucchero a velo - basilico - olio extravergine - sale - pepe

1 Prepara i pomodorini confit: lavali e tagliali a metà, quindi disponili su una teglia con carta da forno, aggiungi 2 spicchi d'aglio schiacciato, un po' di timo sfogliato, un pizzico di sale e una spolverata di zucchero a velo. Cuoci in forno a 90° per 2 ore fino a quando non si saranno asciugati.

2 In una padella ben calda fai sfrigolare le fette di capocollo senza aggiungere grassi, fino a quando saranno colorate e croccanti; tienile da parte.

3 Frulla una parte di pomodorini, regola di sale e pepe. Cuoci le orecchiette in acqua salata, poi saltale in padella con la salsa di pomodorini aggiungendo anche qualche foglia di basilico. Impiattale e aggiungi il capocollo, la burrata strappata a pezzi irregolari, i pomodorini e la ricotta salata grattugiata. Completa con un giro di olio crudo e foglie di basilico fresco.

Un primo gustoso

Non solo con cime di rapa

Le orecchiette sono una pasta fresca fatta in casa, a base di grano duro rimacinato. Ricordano per la loro curiosa forma delle piccole orecchie, da cui, ovviamente, il nome.

Cheesecake salata con ricotta, acciughe e capperi

Per 4 persone

250 g di taralli - 100 g di burro - 300 g di formaggio spalmabile - 200 g di ricotta - 100 g di pomodori ciliegini - 100 g di filetti d'acciuga - 60 g di olive taggiasche denocciolate - 30 g di fiore di cappero - 3 fogli di gelatina - basilico - sale - pepe

1 Prepara la base della cheesecake frantumando finemente i taralli con l'aiuto di un pestacarne quindi aggiungi il burro morbido ma non fuso, amalgama bene il tutto e poi distribuiscilo sul fondo di una tortiera ad anello dal diametro di 22 cm, livellandolo il meglio possibile; riponi in frigorifero per almeno venti minuti in modo che il burro si raffreddi e la base si solidifichi.
2 In una ciotola lavora il formaggio spalmabile con la ricotta, regola di sale e pepe e poi aggiungi la gelatina che avrai precedentemente ammollato in acqua fredda e poi sciolto al microonde per pochi secondi, mescolando velocemente in modo che non formi grumi. Distribuisci il composto di formaggi sulla base e riponi nuovamente in frigo per altri venti minuti.
3 Una volta solidificata, estrai la base dallo stampo e inizia a disporre gli altri ingredienti: i filetti d'acciuga arrotolati, i pomodorini tagliati, le olive e i fiori di cappero. Decora con le foglie di basilico e una macinata di pepe.

Preparazione 40 min.

Cottura No

Un piatto ricco di sapori

Prova un abbinamento inusuale

La cheesecake salata è un piatto gustoso e coreografico, senza cottura, variante rustica della classica cheesecake dolce. Te la proponiamo in una versione che utilizza come base i taralli sbriciolati.

IL VINO da abbinare

Perfetto l'abbinamento con i grandi classici pugliesi. Vanno benissimo dunque un buon Primitivo Rosato o Rosso. Ai taralli dolci si può accostare il Primitivo di Manduria Dolce Naturale DOCG.

1

2

3

LA SCUOLA di giallo

SALE AROMATIZZATO

1

Come farlo in casa con erbe o spezie

Il sale aromatizzato è un condimento profumato, capace di dare un tocco speciale a ogni piatto. Si parte da una base di sale grosso o fino oppure il più raffinato sale rosa dell'Himalaya e si uniscono spezie o erbe. Come proporzioni utilizza, con 500 g di sale, circa 50 g di erbe.

Mixa e lascia asciugare

Metti il sale e le erbe in un mixer e tritali. Fodera una teglia con carta forno e versalo sopra, allargandolo bene con le mani. Metti nel forno preriscaldato a 50° e lascialo asciugare per 30 minuti oppure fallo asciugare all'aria per un giorno intero e poi mettilo in vasetti sterilizzati.

3

Con gli agrumi

Puoi aromatizzare il sale con timo, rosmarino, origano, peperoncino, paprika dolce, ma anche con la scorza di agrumi come limone, arancia o lime.

e in più...

mini strudel DI RISOTTO

Una **croccante** pasta brisé che nasconde un morbido ripieno per aprire il pasto nel migliore dei modi

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Ingredienti

250 g di riso carnaroli
300 g di mix di sedano, carota, cipolla e porro
1 scalogno
1 sfoglia di pasta brisé rettangolare
2 bustine di zafferano
2 spicchi d'aglio
300 ml di passata di pomodoro
10 frutti di cappero
70 g di grana grattugiato
1 uovo 60 g di burro
olio extravergine di oliva
sale e pepe

① Tosta il riso

Per il brodo vegetale fai bollire il mix di verdure per 20 minuti. Trita lo scalogno, fallo stufare con un filo d'olio, unisci il riso e tostalo.

Fallo mantecare ②

Porta a cottura aggiungendo il brodo vegetale un mestolo alla volta e alla fine versa lo zafferano. Spegni quando è al dente e fai mantecare con il burro e il grana grattugiato.

consigli utili

nuova VITA al risotto

I mini strudel sono perfetti anche per riciclare il risotto della sera prima. In questo caso, è stato fatto con lo zafferano, ma la ricetta riesce bene con qualsiasi preparazione alle verdure, formaggio, pesce.Il segreto è conservarlo bene, quindi trasferiscilo in un contenitore a chiusura ermetica oppure coprilo con pellicola. L'importante è che non sia esposto all'aria, per evitare che perda umidità e quindi morbidezza. Se ti piace, puoi arricchire il risotto con cubetti di prosciutto, fontina, scamorza oppure verdure stufate in padella.

③ Lascia raffreddare

Stendi il riso su una superficie ampia, in modo che si raffreddi più velocemente, puoi utilizzare una pirofila bassa e larga, oppure un vassoio ampio, stendendolo in uno strato sottile.

prova così

Per velocizzare il processo di raffreddamento appoggia la teglia con il risotto sopra una teglia più grande con acqua e ghiaccio.

Gira pagina e segui la ricetta

Brisé fatta in casa

Per la brisé impasta 200 g di farina con 100 g di burro freddo, lavorando velocemente con un mixer. Quando hai ottenuto un composto di briciole, unisci 50 ml d'acqua fredda e sale. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e lascia in frigo 30 minuti. Metti la pasta fra 2 fogli di carta da forno e stendi con il matterello. Poi dividila in 4 strisce e prosegui come nella ricetta principale.

CALCOLA le dosi

Per una pasta brisé ben amalgamata servono 2 parti di farina, 1 parte di burro e mezza parte di acqua.

4 Stendi la pasta brisé

Taglia la pasta brisé in 2 strisce larghe circa 10 centimetri, stendi al centro di ognuna un cilindro di risotto, aiutandoti eventualmente con una sac-à-poche. Spennella con l'uovo sbattuto i bordi di pasta brisé rimasti liberi, in modo da poterli poi sigillare più facilmente.

Chiudi gli strudel 5

Arrotola gli strudel premendo delicatamente su tutta la lunghezza e chiudi le due estremità schiacciando leggermente.

6 Cuoci in forno

Spennella nuovamente con l'uovo, spolverizza con il formaggio grana grattugiato e cuoci in forno ventilato a 180° per 10 minuti e comunque fino a quando la pasta risulta dorata in modo uniforme.

Usa i pomodori

In estate sostituisci la passata con 500 g di pomodori tipo San Marzano scottati in acqua bollente, pelati e tagliati a pezzetti.

7

Prepara la salsa

Per il sugo alla pizzaiola fai colorire 2 spicchi d'aglio in una padella con un filo d'olio e i capperi, poi aggiungi la passata di pomodoro e cuoci a fiamma bassa con il coperchio per 20 minuti. Spegni e regola sale e pepe.

Sforna e affetta

8

Lascia raffreddare lo strudel e poi taglialo a rondelle di circa 3 centimetri di spessore. Servile accompagnate dalla salsa alla pizzaiola.

la ricetta in più

Arancini di riso e mozzarella

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti + riposo
Cottura 45 minuti

500 g di riso Vialone nano - 1 l di brodo vegetale - 1 scalogno - 2 bustine di zafferano - 50 g di burro - 120 g di formaggio grattugiato - 400 g di mozzarella - 4 uova - pangrattato - burro - olio di semi - olio extravergine - sale

Fai appassire lo scalogno in un tegame con l'olio, versa il riso e fallo tostare. Quando è lucido, bagna con 1 mestolo di brodo vegetale e porta a cottura aggiungendo il brodo un mestolo alla volta. Quando il riso è quasi cotto unisci lo zafferano e mescola. Poi spegni e fai mantecare con una noce di burro e formaggio grattugiato. In una teglia stendi il riso in un unico strato sottile e fai raffreddare. **Taglia la mozzarella** a cubetti e falla asciugare in un colino. Con le mani inumidite prendi un pugno di riso, schiaccialo nel palmo e metti al centro qualche cubetto di mozzarella, poi richiudi e lavora con le mani per ottenere una sfera, prosegui fino a terminare il riso. **Passa gli arancini** nell'uovo sbattuto e nel pangrattato 2 volte. Scalda abbondante olio di semi in una padella e friggi gli arancini pochi alla volta. Fai scolare e servi.

CORONA DI anelletti

Questo tipo di pasta al forno è un classico della cucina siciliana Eccola in versione più moderna e leggera con le verdure estive

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

① Fai la besciamella

Porta a ebollizione il latte con un pizzico di sale e noce moscata. Sciogli il burro in una casseruola, unisci la farina a pioggia, mescolando con la frusta e tostala per 2-3 minuti. Versa il latte bollente tutto in una volta e cuoci mescolando per 8-10 minuti, fino a quando la besciamella si addenserà.

Ingredienti

300 g di pasta di semola formato anelletti
1 l di latte parzialmente scremato
80 g di burro
80 g di farina 00
80 g di grana grattugiato
200 g di zucchine
150 g di fagiolini
150 g di pomodorini gialli e rossi
50 g di pangrattato
noce moscata
olio extravergine di oliva
sale e pepe

② Taglia le zucchine

Lava bene le zucchine e spuntane le estremità. Quindi taglia le zucchine a fettine uniformi nel senso della lunghezza, poi dividile ancora a dadini regolari.

③ Saltale in padella

Rosola i cubettini di zucchine in una padella antiaderente con un filo d'olio, mescolando in continuazione, a fiamma viva, per 2-3 minuti in modo che restino croccanti. Infine, regola di sale e di pepe.

un po' di storia

L'origine ARABA degli anelletti

Il timballo di anelletti al forno è un primo piatto di pasta tipico della cucina siciliana, un grande classico del pranzo della domenica o delle festività. Solitamente si prepara con ragù, piselli e formaggio, ma esiste anche la versione estiva con le melanzane. Il formato di pasta usato è caratteristico della zona di Palermo, perché nato tra Trabia e Termini Imerese, nei mulini costruiti dagli Arabi. Secondo la leggenda, la forma della pasta si rifarebbe a quella degli orecchini che le donne arabe indossavano in Sicilia.

Gira pagina e segui la ricetta

un piatto furbo

Lo sformato di verdure è un tipico piatto furbo: facile da realizzare con qualsiasi tipo di ortaggio, da tagliare e trasportare per la pausa pranzo in ufficio, o per quelle occasioni in cui non si ha davvero tempo per mettersi ai fornelli e si ha bisogno di qualcosa di già pronto, preparato in precedenza. Una buona idea può essere anche quella di servirlo tagliato a cubotti in un buffet.

4 Affetta i fagiolini

Pulisci i fagiolini e spuntali, eliminando il filo. Tuffali in acqua bollente salata e cuocili per 5 minuti, poi scolali e passali sotto acqua fredda. Infine, tagliali a pezzettini di 1 cm.

QUELLO GIALLO è PIÙ DOLCE

I datterini gialli hanno un colore intenso e un sapore dolce. Sono forse la qualità con la presenza più bassa di acidità. In Italia il più famoso è il pomodorino del Piennolo, che cresce nella zona del Vesuvio.

Facile e veloce

Con i pomodorini in padella puoi preparare un contorno facilissimo e veloce che può diventare anche un condimento perfetto per gli spaghetti e per la pasta in generale. Se ti piace, puoi aggiungere un po' di peperoncino, in polvere oppure fresco.

Cuoci i pomodorini 5

Taglia i pomodorini a metà e cuocili a fiamma viva per 2-3 minuti in una padella con lo spicchio d'aglio e un filo d'olio, poi lasciali intiepidire.

Unisci la pasta 6

Cuoci gli anelletti in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione, quindi scolali e ancora caldi uniscili alla besciamella e alle verdure mescolando molto bene.

7 Prepara lo stampo

Utilizza uno stampo ad anello foderato con carta forno e spolverizza sul fondo dello stampo un po' di pangrattato.

Il trucco da chef

Il pangrattato sul fondo dello stampo crea una sorta di rivestimento sul quale versare il composto e permette alla base di dorarsi senza bruciarsi.

Versa il composto 8

Distribuisci il composto di pasta condita nello stampo, spolverizza con grana grattugiato e cuoci in forno a 200° per 35-40 minuti, fino a quando si sarà formata una bella crosticina dorata.

la ricetta in più

Timballo tradizionale

Per 4-6 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 1 ora e 20 minuti

320 g di anelletti - 150 g di polpa di vitello macinata - 100 g di salsiccia - 200 g di pisellini - 700 ml di passata di pomodoro -1/2 cipolla - 1 carota - 1 costa di sedano - prezzemolo - basilico - 200 g di caciocavallo (metà grattugiato) - 150 ml di vino bianco - zucchero - pangrattato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Fai appassire le verdure tritate in una casseruola con un filo d'olio. Disponi la carne e la salsiccia sbriciolata, sfuma con il vino e fai evaporare. Unisci i pisellini, la passata di pomodoro, sale, pepe e un pizzico di zucchero. **Copri e prosegui la cottura** per 45 minuti, unendo poca acqua calda se il fondo si asciuga, poi unisci prezzemolo e basilico tritati. **Lessa intanto la pasta** in acqua bollente salata e scolala molto al dente. Condiscila con il sugo e 70 g di formaggio grattugiato, poi versa metà pasta in una teglia imburrata e spolverizzata di pangrattato. Fai uno strato con il caciocavallo rimasto a fettine e aggiungi la pasta rimasta. Spolverizza con il formaggio grattugiato rimasto e cuoci in forno già caldo a 200° per circa 30 minuti.

MILLEFOGLIE DI FROLLA con crema al rum

La pasta frolla alle mandorle e la pasticcera aromatizzata con il liquore regalano un gusto diverso a un dolce super classico

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **FRANCESCA ARIATTA**

Ingredienti

Per la crema
500 ml di latte
5 tuorli
140 g di zucchero
30 g di farina 00
20 g di amido di mais
30 ml di rum

Per la frolla alle mandorle
250 g di burro
250 g di zucchero
300 g di farina 00
200 g di farina di mandorle
4 uova + 1 tuorlo

Per decorare
300 g di fragole
zucchero a velo

PASTA FROLLA o sfoglia?

La pasta frolla è perfetta per i dolci, con la sfoglia si possono realizzare anche ricette salate. La pasta frolla richiede come ingredienti: uova, farina, zucchero e burro, più eventuali aromi. La pasta sfoglia invece, è fatta con farina, acqua, burro e sale. Al contrario della frolla quindi non contiene né uova né zucchero: ma questa non è l'unica differenza tra i due impasti. La pasta sfoglia infatti ha un procedimento più complesso e molto più lungo rispetto alla frolla; richiede inoltre una maggiore precisione.

1 Prepara la frolla

Prepara per prima cosa la frolla così da avere il tempo di lasciarla riposare in frigo. Disponi le farine a fontana sulla spianatoia, metti al centro il burro morbido e lo zucchero e comincia a lavorarli. Aggiungi anche le uova e il tuorlo.

2 Lavora l'impasto

Incorpora le farine un po' alla volta fino a quando la massa sarà omogenea, per ottenere una pasta liscia. Forma un panetto, copri con la pellicola trasparente e fai riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

I consigli dello chef

Per impastare a mano devi utilizzare il burro morbido e amalgamare gli ingredienti con la punta delle dita; evita di lavorare l'impasto a lungo perché il calore delle mani scalderebbe il burro e provocherebbe la formazione della maglia glutinica, cosa che renderebbe la pasta gommosa e poco friabile.

3 Stendila sottile

Tira fuori dal frigorifero la frolla e stendila bene con il matterello fino a raggiungere lo spessore di circa 2-3 millimetri.

Con le mandorle

La frolla alle mandorle è una profumata variante. Puoi acquistare la farina già pronta oppure prepararla tu. Basterà frullare le mandorle pelate con 1 cucchiaio di fecola di patate. Frulla a scatti (per non scaldare troppo le lame); questo piccolo accorgimento farà in modo che le mandorle non si riscaldino facendo fuoriuscire il loro olio.

4 Ritaglia i dischi

Ritaglia nella frolla dei dischi del diametro di 7 centimetri utilizzando un coppapasta di questa misura.

Gira pagina e segui la ricetta

la ricetta in più

Crostata fragole e cioccolato

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 40 minuti

330 g di farina - 165 g di burro - 1 uovo intero + 2 tuorli - 130 g di zucchero - 1/2 cucchiaino raso di lievito - estratto di vaniglia - 250 di latte- 200 g di cioccolato fondente - 100 g di zucchero - 45 g di farina- 30 g di burro - 300 g di fragole - sale

Monta nella planetaria il burro morbido con lo zucchero e gli aromi. Aggiungi le uova, una alla volta, e continua a mescolare. Aggiungi la farina setacciata con il lievito, trasferisci su una spianatoia, forma un panetto, avvolgi nella pellicola e metti in frigrifero per almeno 1 ora. Quindi stendila a uno spessore di 3-4 mm e fodera uno stampo da crostata.
Trita il cioccolato a pezzetti e mettilo in un pentolino con zucchero e farina, poi metti sul fuoco e cuoci mescolando, versando il latte a filo, togli dal fuoco e unisci il burro. Copri con pellicola a contatto e metti in frigo.
Versa la crema nel guscio di frolla; aggiungi le fragole tagliate a metà e cuoci in forno già caldo a a 175° per circa 30 minuti. Fai raffreddare al fresco per almeno 4-5 ore.

Spennella con l'uovo 5

Disponi i dischi sulla placca foderata con carta da forno, spennellali con dell'uovo sbattuto, spolverizza con un po' di zucchero a velo e cuoci in forno già caldo a 180° per 8-10 minuti.

6 Prepara la crema

Metti a bollire il latte e quando sfiorerà il bollore aggiungi il composto di tuorli, zucchero, farina e amido che avrai già preparato. Cuoci a fiamma dolce per una decina di minuti, continuando a mescolare fino a quando la crema risulterà addensata e omogenea.

Aggiungi il rum 7

Togli dal fuoco e solo da ultimo aggiungi il rum versandolo poco alla volta. Metti in un contenitore freddo, copri con pellicola trasparente a contatto e riponila in frigorifero.

8 Affetta le fragole

Taglia le fragole a spicchietti sottili. Metti la crema in una sac-à-poche e monta il dolce alternando un disco di frolla, la crema al rum, gli spicchi di fragole; ripeti con il secondo disco. Spolverizza con lo zucchero a velo.

preparo e **congelo**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

PER SERVIRE
Lascia scongelare la quiche almeno 2 ore a temperatura ambiente: a questo punto è pronta per essere consumata, se preferisci puoi scaldarla in forno per 3 minuti.

passo a passo

Quiche ai frutti di mare

Preparazione **20 min. + riposo**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **uno stampo da 22 cm**

500 ml di panna fresca - 5 uova intere - 70 g di grana grattugiato- 200 g di ricotta - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 rotolo di pasta brisé -300 g di frutti di mare: calamari, cozze, vongole, alici fresche - 20 g di olio extravergine - sale - pepe

1 Prepara i frutti di mare. Spurga cozze e vongole sotto acqua fredda corrente per almeno 30 minuti e poi lasciale aprire in un tegame con un filo d'olio e il coperchio per 4 minuti. Togli la pelle ai calamari, puliscili, tagliali ad anelli e saltali brevemente in una padella con un filo di olio, sale, pepe per insaporirli. Pulisci le alici eliminando le teste, aprile a libro e sfila le spine centrali. In alternativa, compra un misto di pesce come quelli che si usano come base per i risotti ai frutti di mare e saltalo in padella con un filo d'olio extravergine.
2 Per il composto della quiche lavora con una frusta la ricotta, la panna, le uova, il grana e il prezzemolo tritato, quindi regola sale e pepe.
3 Fodera una tortiera antiaderente da 22 con la pasta brisé, distribuisci il composto e aggiungi i frutti di mare e le alici. Cuoci in forno ventilato a 165° per 35 minuti. Lascia intiepidire per circa 60 minuti, in modo che la quiche si stabilizzi e poi congela.

passo a passo

PER SERVIRE
Lascia scongelare la zuppa almeno 2 ore a temperatura ambiente. Insaporisci con un filo d'olio e servi.

Pasta, fagioli e cozze

Preparazione **25 min.**
Cottura **55 minuti**
Dosi per **4 persone**

150 g di mx di sedano, carota e cipolla - 300 g di fagioli borlotti lessati - 50 g di patate - 100 g di pasta formato ditalini - 500 g di cozze - 1 spicchio d'aglio - 100 g di passata di pomodoro - 1 rametto di salvia o rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Prepara un fondo di sedano, carota e cipolla a dadini e fallo rosolare in una pentola capiente con un filo d'olio, quindi aggiungi i fagioli lessati parzialmente scolati dalla loro acqua, le patate a cubetti, la passata di pomodoro e versa acqua fino al doppio del livello, regola sale, pepe ed erbe aromatiche; copri con il coperchio e fai cuocere per almeno 35 minuti. A fine cottura frulla un terzo della zuppa con un mixer per darle una consistenza cremosa.
2 Pulisci le cozze eliminando la "barba" e lasciale aprire coperte per pochi minuti in un tegame con l'aglio in camicia e poco olio. Ricava i molluschi e tieni da parte i gusci per decorare.
3 Cuoci i ditalini in acqua bollente salata e raffreddali. Unisci alla pasta la zuppa di borlotti e le cozze, poi distribuiscila in 4 cocottine e congela.

con la **pentola a pressione**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

Minestrone estivo

Preparazione **25 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di mix di sedano, carota e cipolla - 100 g di zucchine - 100 g di patate - 100 g di fagiolini - 100 g di porro - 100 g di piselli - 50 g di pesto di basilico - 200 g di riso carnaroli - 50 g di olio extra vergine - sale pepe

1 Pulisci le verdure con cura e quindi tagliale a cubetti, lasciando interi solo i piselli.

2 Trasferiscile tutte nella pentola a pressione, aggiungi il doppio del volume di acqua, regola sale, pepe, chiudi con il coperchio a pressione e cuoci per 20 minuti.
3 Poi apri la pentola, aggiungi il riso e lacia cuoce ancora per 10 minuti a fiamma moderata. A fine cottura apri e lascia intiepidire, quindi aggiungi il pesto di basilico, un giro d'olio e mescola con cura. Servi a temperatura ambiente con una macinata di pepe.

LA COTTURA TRADIZIONALE
Dopo aver pulito e tagliato le verdure falle colorire in un tegame con 1 scalogno tritato per 5 minuti. Poi versa 1,5 l di acqua e cuoci per circa 25 minuti Aggiungi il riso e cuoci ancora per circa 15 minuti. Spegni, insaporisci con il pesto, un giro d'olio, mescola e lascia raffreddare.

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA

con il microonde

DI FRANCESCO PARRAVICINI

LA COTTURA TRADIZIONALE
Cuoci il sugo di pomodoro e cipolla per circa 30 minuti. Passa le fette di zucchina nella farina, friggile in olio di semi a 170° e scolale. Componi la parmigiana e cuoci in forno a 200° per 30 minuti.

Zucchine alla parmigiana

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di zucchine - 300 g di passata di pomodoro - 100 g di cipolla ramata - 100 g di grana grattugiato - 100 g di ricotta salata - 1 mazzetto di basilico - 60 g di olio extravergine - sale - pepe

1 Lava le zucchine e tagliale per il lungo con l'aiuto di una mandolina o di un coltello dalla lama sottile e molto affilata. Disponile in un piatto da microonde con un filo d'olio e sale. Cuocile con la funzione grill 3-4 minuti.
2 Affetta finemente la cipolla, trasferiscila in un tegame da microonde con un filo d'olio, aggiungi la passata di pomodoro e cuoci al microonde a 600 watt con il coperchio per 15 minuti, regola sale e pepe. Passa la ricotta salata con una grattugia a fori larghi.
3 Disponi le zucchine a strati in una pirofila per microonde, alternando la passata di pomodoro cotta, il grana e la ricotta grattugiati. Copri con la pellicola alimentare e cuoci per 10 minuti a 750 watt A fine cottura unisci le foglie di basilico spezzettate con le mani e un filo d'olio. Puoi servire la parmigiana calda oppure fredda.

FOTO DI FRANCESCA ARIATTA

bontà dal **macellaio**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...

SECONDO I DATI DELLA FAO QUELLA DI SUINO È LA CARNE PIÙ CONSUMATA AL MONDO

Il prezzo
Un chilo di braciole di maiale costa circa 10 euro.

BRACIOLE di maiale

Ricavate dalla lombata, cioè dalla schiena del suino, **le braciole di maiale sono bistecche spesse** circa 2 cm. Si ottengono dalla parte più alta delle costole: il carré, la stessa del filetto, mentre le costine o puntine di maiale si ricavano dalla più parte bassa e sono meno pregiate ma comunque molto saporite, specialmente se cucinate sulla griglia. Le braciole sono invece un **taglio pregiato e particolarmente magro**, il contenuto di grasso varia dal 4 al 7 per cento, e presenta il vantaggio di essere visibile e quindi è facile eliminarlo. Non necessitano di lunghe cotture, sono perfette saltate in padella con aromi e spezie, alla griglia oppure impanate.

COME sceglierle

Il nome braciola deriva da brace e indica una fetta di carne con osso da cucinare alla brace, ma viene chiamata anche costoletta. Al momento dell'acquisto preferisci quelle di colore rosa chiaro con il grasso sodo e bianco e qualche venatura sottile, perché tengono meglio la cottura.

Preparale così

Per ottenere il meglio dalle braciole toglile dal frigo 20 minuti prima di cucinare e lasciale riposare a temperatura ambiente. Asciugale bene con carta da cucina e cuocile in una padella bollente con l'olio.

176

CALORIE PER 100 GRAMMI

Composte per più del 50 per cento di acqua, contengono un'alta quantità di proteine nobili, poi grassi anche Omega 3 e Omega 6 e sali minerali, ferro e potassio su tutti.

In freezer

Puoi conservarle crude in frigorifero per 2 o 3 giorni al massimo. Se vuoi congelarle abbi cura di farlo il prima possibile. Per una consistenza morbida e succosa falle scongelare in frigo prima di cucinarle.

Cottura veloce in padella

Preparazione **5 minuti**
Cottura **4 minuti**
Dosi per **8 persone**

8 braciole di maiale con l'osso 50 g di burro - 4 spicchi d'aglio - olio extravergine di oliva - timo fresco - sale

Sciogli il burro con l'olio in una padella dal fondo spesso, aggiungi quindi gli spicchi d'aglio schiacciati ma non pelati. **Adagia le braciole nel tegame** e poi i rametti di timo, lasciali insaporire nel condimento e poi raccogli l'unto con l'aiuto di un cucchiaio per irrorare le braciole. **Cuocile per 2 minuti,** quindi girale e continua a bagnarle, in modo che siano completamente rosolate. Lascia cuocere ancora 2 minuti, regola sale, pepe e servile subito ben calde.

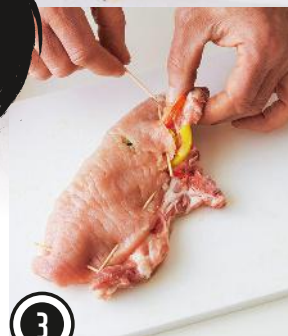
Tasca con verdure

Preparazione **25 minuti**
Cottura **16 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 costolette di maiale con l'osso da 200 g l'una - 500 g di peperoni misti - 350 g di zucchine - 60 g di olio extravergine - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Prepara le verdure**, elimina i semi interni dei peperoni e tagliali a striscioline sottili, spunta le zucchine e riducile a rondelle sottili con l'aiuto di una mandolina. Salta le verdure separatamente in una padella calda con un filo di olio per insaporirle, regola sale, pepe e lasciale raffreddare.

2 **Pulisci la carne eliminando** eventuali eccessi di grasso e incidi i bordi in modo che non si arriccino durante la cottura. Adagia le costolette tra due fogli di carta forno e poi schiacciale con un batticarne. Farcisci ogni costoletta adagiando le verdure su metà della superficie.

3 **Sovrapponi le due metà** della costoletta per chiudere a tasca e fissa con gli stecchini. Cuocile 3 minuti per lato in una padella antiaderente a fiamma moderata con il coperchio, così la carne cuocerà in modo uniforme, soprattutto vicino all'osso dove tende a rimanere rosa. Regola sale, pepe e servi con un giro d'olio.

dal mare in **pescheria**

DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...
VIVONO DA POCHI METRI A OLTRE 20 DI PROFONDITÀ IN POSIZIONE VERTICALE

Un classico
Un classico imperdibile da provare con i cannolicchi sono gli spaghetti, con aglio, olio e prezzemolo.

cannolicchi

I cannolicchi sono **molluschi bivalvi che vivono sotto la sabbia** del mare. Solitamente si pescano nel Mar Adriatico. Chiamati anche cappelunghe o candele di mare, racchiudono al loro interno un mollusco bianco e lungo, simile appunto a una candela. **Da un lato soo dotati di 2 sifoni** che utilizzano per aspirare ed espellere l'acqua che filtrano; dall'altro lato fuoriesce un piede che è in grado di scavare lunghe gallerie nella sabbia. Appena percepiscono un pericolo affondano velocemente il piede nella sabbia e si trascinano dietro la conchiglia di forma rettangolare. Prima di pulirli è necessario **farli spurgare molto bene** immergendoli per almeno un paio d'ore in acqua salata stando attenti a mantenerli in piedi con il sifone verso l'alto. Quindi puoi passare alla pulizia vera e propria. Apri con delicatezza le due valve ed **elimina la sacca intestinale.** Sciacqua con cura il mollusco sotto il getto dell'acqua.

PER UN ACQUISTO sicuro

I cannolicchi, come gli altri molluschi bivalvi, ad esempio le vongole, devono essere acquistati necessariamente vivi. Per verificarne la freschezza, quindi la vitalità, è sufficiente toccare il piede che dovrà ritrarsi velocemente. In genere si trovano confezionati in mazzetti da circa 15-20 pezzi.

Dimensioni

Ne esistono moltissime specie e, anche se le dimensioni variano leggermente a seconda della specie, di solito sono comprese tra i 7 e i 22 centimetri.

CALORIE PER 100 GRAMMI

È ricco di sali minerali (come il sodio, il fosforo e il ferro) e di proteine. Ha un basso contenuto di grassi, quasi totale assenza di colesterolo e un basso apporto calorico.

Un consiglio

Sono molluschi che tendono facilmente a indurirsi e diventare gommosi, pertanto vanno cotti per pochissimi minuti e anche nei sughi vanno aggiunti per ultimi.

Saltati in padella con pepe verde in grani

Preparazione **10 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di cannolicchi - basilico - 2 spicchi d'aglio - 1 limone - 1 peperoncino fresco - 1/2 peperone giallo - pepe verde in grani - olio extravergine d'oliva - sale

Prendi una padella antiaderente e ponila su fuoco medio. Versaci l'olio e due spicchi d'aglio sbucciati, schiacciati, ma lasciati interi. Aggiungi il peperoncino che, secondo piccantezza o gusto personale, puoi lasciare intero o tagliato a rondelline. **Aggiungi quasi** subito i cannolicchi, tenuti prima per 2 ore in acqua salata a spurgare. Metti il coperchio alla padella -e fai cuocere per tre minuti, fino a far aprire i molluschi. **Ricordati di eliminare** eventuali cannolicchi che non si sono aperti. Spegni il fuoco, togli i cannolicchi e mantienili in caldo. Lava alcune foglie di basilico, taglia il peperone a julienne sottile, mettili nell'intingolo in padella insieme al pepe verde e al succo ben filtrato del limone. Fai andare sul fuoco per 2 minuti. Dividi i cannolicchi nei piatti e irrorali con l'intingolo. Servili caldissimi.

Gratinati con pistacchi e mais

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di cannolicchi - 100 g di farina di mais bramata - 60 g di grana grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 30 g di granella di pistacchi -olio extravergine d'oliva - 1 rametto di timo - sale

STEP BY STEP

1 **Fai spurgare** i cannolicchi per un paio d'ore in acqua salata. Poi lavali sotto acqua fredda corrente e quindi scolali. In una padella bassa e larga fai soffriggere dolcemente l'aglio con un cucchiaio d'olio, poi aggiungi i cannolicchi cercando di non sovrapporli troppo. Quindi cuocili per tre, quattro minuti con il coperchio fino a quando non si saranno aperti.

2 **Prepara il composto** per la gratinatura mischiando semplicemente la farina di mais con il grana grattugiato, il timo sfogliato e anche la granella di pistacchi. Aggiungi un pizzico di sale.

3 **Distribuisci** il composto sopra ogni cannolicchio senza schiacciare, giusto la quantità sufficiente a ricoprirlo. Sistema i cannolicchi l'uno accanto all'altro in una pirofila da forno e poi cuocili con la funzione grill per pochi minuti fino a quando non avranno formato una bella crosticina croccante e dorata.

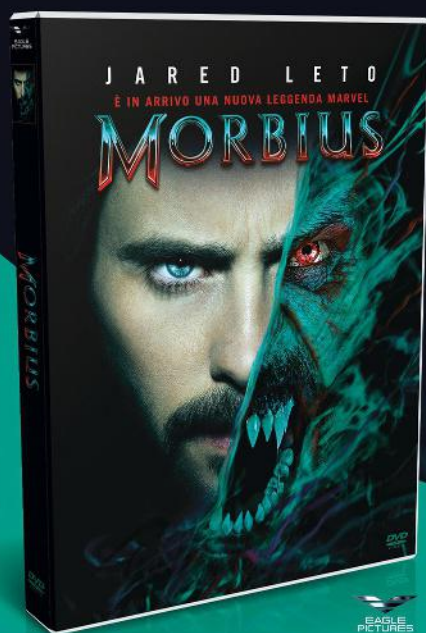



FOTO DI FRANCESCA ARIATTA

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Francesco Parravicini
Andrea Gatti

FOTO
Francesca Ariatta

STYLIST
Federica Esti
Michela Burkhart
Roberta Montalto

"Sulla bruschetta, un appetitoso ed elegante fiore composto con tante verdure diverse."

"Un piatto leggero dal profumo di mare con seppie grigliate e crumble di taralli."

"Mezze penne con cuore di bue e zucchine, la pasta fredda è un must dell'estate".

"Cheesecake al lime un dolce dal gusto esotico che conquista tutti i palati con la sua freschezza".

"Un fresco piatto estivo con il cous cous, pomodorini e cetrioli, da fare in pochi minuti."

28 idee CON I GRISSINI

Classici, di sfoglia, speziati, farciti, a crumble o come tortilla chips per accompagnare gli aperitivi estivi

Tartare

Piatti freddi a carpaccio o tartare: la classica di carne con l'uovo; di pesce, con salmone o pesce spada; o di verdure con cetrioli e carote

A FERRAGOSTO

Piatti gustosi per la festa d'estate: dagli ziti al forno con salsa di melanzane, alla focaccia con prosciutto e stracciatella

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.